

2023年度定期教養講座 高年者センター岡崎 3 B男前体操

講師紹介

運動不足を感じている男性に！
腰痛で悩んでいる男性に！
自宅に帰っても簡単に取り入れ、
長く続けられる体操を！
音楽に合わせて気軽に、仲間と
楽しみながら笑顔あふれる教室
で一緒に心地よい汗をながしま
せんか？



講師：松平 洋子

教室内容

第2・第4金曜日 9:30~11:30

- 3B用具を使用して、遊びの要素を
取り入れながら誰でも「気軽に」
「体に無理なく」楽しむ事が
できる健康体操です。
- ・姿勢改善のためのストレッチと筋
トレ
 - ・腰痛・ひざ痛のための体操
 - ・血行を良くし、全身の柔軟性のた
のストレッチ・ほぐし等



費用：500円 用具レンタル代

持ち物：室内シューズ
(なくてもよい)

水分補給の飲み物

汗拭きタオル

運動のできる服装

教室の一日の流れ

10:00~10:30

ウォーミングアップ・姿勢チェック

10:30~11:30

ストレッチと筋トレ・頭の体操

11:30~12:00

ほぐし・マッサージ