

# 2023年度定期教養講座 高年者センター岡崎 やさしい健康体操

## 講師紹介

今日の体調に合わせて無理なく  
1. 2. 3. と一緒に音楽に合  
わせて身体を動かして行きまし  
ょう。仲間とのふれあいや、共  
に汗をかく楽しさを実感してい  
ただき、短期間で運動効果を期  
待するのではなく継続する事が  
大切です。  
正しい姿勢を意識して一緒に健  
康づくりを始めてみませんか。



講師：千賀 とみこ

## 教室内容

第1・第3水曜日 9:30~11:30

音楽に合わせて無理なく体を動かす  
ことで、筋肉や骨などの、運動器を  
衰えないようにしたり、心臓・肺の  
機能を高め、また脳も刺激し認知症  
予防等、心身の若返りにつながりま  
す。毎日の生活の中で積極的に体操  
を取り入れて疲れにくい身体づくり  
と健康になる為の「健康体操」です。



費用：1000円

- ・ニギニギ棒  
（布代・玄米代）
- ・資料 その他

持ち物：お茶 靴  
汗拭きタオル

## 教室の一日の流れ

- ・約45分間  
準備体操、ウォームアップ
- ・約30分間  
筋トレ、脳トレ
- ・約45分間  
リズムステップ、整理体操