



2023年度定期教養講座 南部地域福祉センター 3B健康体操



講師紹介

いつまでも動ける身体づくりを目指して楽しく鍛えていきましょう。
姿勢に気をつけることで、心も身体もバランスがとれていきます。



講師：竹野 文子

教室内容

第2・第4火曜日 9:30~11:30

運動が苦手な方でも安心して参加できるプログラムです。
体を伸ばし、軽い筋トレを継続し体力をつけていきます。
気軽に参加してください。



費用・持ち物

500円

飲み物
上履き
マットまたは
バスタオル



教室の一日の流れ

楽しい音楽にのり、体を温めて準備体操をします。
ストレッチと軽い筋トレ等で腰痛、肩こり等を緩和します。
又、レクリエーションや脳トレで楽しい時間を作ります。