

## 2023年度定期教養講座 西部地域福祉センター

# 3 B らくらく体操

### 講師紹介

今の自分を維持していけるように、歌ったり声を出して身体の機能を向上させます。運動不足にならないように、自宅でもできる手軽な動きを覚えていただきます。できてもできなくても、笑って楽しみましょう。



講師：池之上 千代子

### 教室内容

第2・第4金曜日 14:30～16:30

人生100年！自立した生活ができるよう、転倒して大けがをしないよう、予防します。

仲間と楽しく脳トレ、有酸素運動で体力づくり。立位で動いたり、イスに座って運動します。

腰やひざに痛みのある方でも、体調に応じて無理なく体操をします。



### 費用・持ち物

500円



運動靴、敷物  
(マットかバスタオル)、  
飲み物など

### 教室の一日の流れ

○立位やイスを使って体操をします。

1. ウォーミングアップ・ほぐし
2. 有酸素運動(ウォーキング・脳トレ)
3. 3B用具を使って筋トレ・レクリエーション・柔軟
4. ストレッチ・クールダウン