

# 2024年度定期教養講座 高年者センター岡崎 3B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1・第3火曜日 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

9:30~10:00

ウォーミングアップ・姿勢チェック

10:00~11:00

ストレッチと筋トレ・頭の体操

11:00~11:30

ほぐし・マッサージ