

# 2024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

講座に参加された方には、運動の必要性を充分理解して頂き、 ずっと続けて体力づくりをして頂きたいと切に思います。年齢 とともに体力が落ち、筋力が落ちることで、腰痛、膝痛、肩痛 など発生します。運動することで改善(軽減)する事を理解して 欲しいと思います。



講師:竹野文子

#### 教室内容

第2•第4火曜日9:30~11:30

生活に張りと生きがいを!体操を通して、体力向上楽しいと感じる心を思い出し、積極的な人生を送って頂きたい。 ストレッチで体をほぐし、ウォーキングステップや用具を使ったリズム体操や筋力トレーニングで体力向上、転ばない体づくりを目指します。



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

体を揺らし、全身をパッティングすることからスタート。心拍数を上げるウォーキングステップ。体が温まったところでストレッチング。用具(ベル・ベルダー)を使った主運動で頭の体操をしながら鍛えます。最後のクーリングダウンで使った筋肉をほぐし、疲れが残らないようにストレッチをして終了。