

2024年度定期教養講座 東部地域福祉センター

3B健康体操

講師紹介

大勢のかたとワイワイしながら楽しく動いていると、自然に活動量が多くなり、体も軽くなります。
みんなでワイワイと、楽しく体を動かしましょう！



教室内容

第2・第4火曜日 9:30~11:30

高齢になると体に痛みがあったり、動かすことが億劫になったりで体力の低下が生じます。

無理のない動きで楽しく運動指導します。

- ①体操を通じて、豊かで健やかな毎日を送るための体力作り
- ②受講者さん同士の仲間作りの橋渡し
- ③体操に関する情報やレクリエーションを活用して認知症予防
- ④とにかく楽しく、笑顔で行うことがなにより大事！



講師：矢野 由美子

費用・持ち物

500円

ベル、ベンダー、
レンタル代など



教室の一日の流れ

- ①ウォームアップ
- ②ゆっくりストレッチ。
3B用具を使用し、有酸素運動
- ③認知症予防レクリエーション、
手遊び脳トレ
- ④簡単筋トレ
- ⑤クーリングダウン