

# 2024年度定期教養講座 北部地域福祉センター

## 3Bらしくらく体操

### 講師紹介

3B体操は生涯を通じて心身ともに健康な日常生活が送れるように年齢に関係なく、何歳になっても自分のペースで行え、誰にでも楽しんでいただける健康体操です。



講師：望月 貴子

### 教室内容

第2・第4金曜日 9:30~11:30

#### 3B体操の4大効果

1. 生活習慣病にならないための**有酸素運動**
2. ロコモ予防のための**バランス機能改善運動と筋力作り運動**
3. けが予防や全ての運動に柔軟性を高めるための**ストレッチング**
4. 心身のリラックスと認知機能改善のための**あそびの運動**



### 費用・持ち物



500円

3B用具レンタル料

### 教室の一日の流れ

準備運動で体をほぐし、有酸素運動で心拍数をあげ、3B用具を使って色々な音楽に合わせて、身体の可動域を広げます。座って脳トレ・筋トレ・柔軟体操で心と身体をリラックスして終わります。

