

2024年度定期教養講座 高年者センター岡崎

3Bふれあい体操

講師紹介

3B体操は年齢・体力・対象者に合わせてプログラムを立てています。音楽に合わせて、仲間と楽しみながら笑顔あふれる教室で、長く体操が続けられるよう工夫をしています。



講師：松平 洋子

教室内容

第2・第4金曜日 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」そして「体に無理なく」楽しむ事ができる健康体操です。

- ・心肺能力向上と持久力向上のための有酸素運動
- ・転倒予防・ひざ痛・腰痛改善の筋力づくり運動
- ・血行を良くし、全身の柔軟性のためのストレッチング等



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・有酸素運動
10:00~11:00
リズム体操・筋力運動・頭の体操
11:00~11:30
ストレッチング・リラクゼーション
ほぐし・マッサージ等