

2026年度定期教養講座

とほなす西部（西部地域福祉センター）

3Bらくらく体操



講師紹介

今の自分を維持していけるように、歌ったり声を出して身体の機能を向上させます。運動不足にならないように、自宅でもできる手軽な動きを覚えていただきます。

できてもできなくても、笑って楽しみましょう。



講師：池之上 千代子

教室内容

第2・第4金曜日 12:00~14:00

人生100年！自立した生活ができるよう、転倒して大けがをしないよう、予防します。

仲間と楽しく脳トレ、有酸素運動で体力づくり。立位で動いたり、イスに座って運動します。

腰やひざに痛みのある方でも、体調に応じて無理なく体操をします。



費用・持ち物

500円



運動靴、敷物（マットかバスタオル）、飲み物など

教室の一日の流れ

- 立位やイスを使って体操をします。
1. ウォーミングアップ・ほぐし
 2. 有酸素運動（ウォーキング・脳トレ）
 3. 3B用具を使って筋トレ・レクリエーション・柔軟
 4. ストレッチ・クールダウン