

## 2026年度定期教養講座 とはなす岡崎

# はつらつ男前体操

### 講師紹介

運動不足を感じている男性に！  
腰痛で悩んでいる男性に！  
自宅に帰っても簡単に取り入れ、  
長く続けられる体操を！  
音楽に合わせて気軽に、仲間と  
楽しみながら笑顔あふれる教室  
で一緒に心地よい汗をながしま  
せんか？



講師：松平 洋子

### 教室内容

第1・第3火曜日 9:30～11:30

誰でも「気軽に」「はつらつと」  
「体に無理なく」楽しむ事が  
できる健康体操です。

- ・姿勢改善のためのストレッチと筋トレ
- ・腰痛・ひざ痛のための体操
- ・血行を良くし、全身の柔軟性のためのストレッチ・ほぐし等



費用：500円 資料代

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・姿勢チェック  
10:00～11:00  
ストレッチと筋トレ・頭の体操  
11:00～11:30  
ほぐし・マッサージ