

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