

2026年度定期教養講座 とはなす南部(南部地域福祉センター) はっらっ健康体操



講師紹介

講座に参加された方には、運動の必要性を充分理解して頂き、ずっと続けて体力づくりをして頂きたいと切に思います。年齢とともに体力が落ち、筋力が落ちることで、転倒、腰痛、膝痛、肩痛など発生します。運動することで改善(軽減)する事を理解して欲しいと思います。



講師：竹野文子

教室内容

第2・第4火曜日 9:30~11:30

生活に張り生きがい！体操を通して、体力向上楽しいと感じる心を思い出し、積極的な人生を送って頂きたい。ストレッチで体をほぐし、ウォーキングステップや用具を使ったリズム体操や筋カトレーニングで体力向上、転ばない体づくりを目指します。



費用・持ち物

500円

飲み物・上履き・マットまたはバスタオル・長めのフェイスタオル

教室の一日の流れ

体を揺らし、全身をパッティングすることからスタート。心拍数を上げるウォーキングステップ。体が温まったところでストレッチ。運動で体幹を鍛えます。最後のクーリングダウンで使った筋肉をほぐし、疲れが残らないようにストレッチをして終了。