

# 2025年度定期教養講座 南部地域福祉センター 3B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、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、体力向上を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と思います。

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力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

## 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します。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。用具(ベル・ベルダー)を使った主運動で頭の体操をしながら鍛えます。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です。