

# 2025年度定期教養講座 高年者センター岡崎

## 3Bはなみずきの会

### 講師紹介

体操やダンスを音楽のリズムに合わせて行うことで、飽きずに楽しく継続していきましょう。  
3B体操は年齢 体力 対象者に合わせてプログラムを立てています。仲間と楽しみながら笑顔溢れる教室で体操が続けられるよう工夫をしています。



講師：山田 益子

費用：500円 用具レンタル代

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

### 教室内容

第1・第3水曜日 9:30~11:30

3B用具を使用して、遊びの要素を取り入れながら誰でも安心して「気軽に」そして「体に無理なく」楽しむ事ができる健康体操です。

- ・生活習慣病の予防・改善のための有酸素運動
- ・自立機能の維持・改善のためのバランス運動と筋力づくり運動
- ・けがの予防やすべての運動に火地のような柔軟性を高めるためのストレッチング
- ・心身のリラックスと認知機能改善のためのあそびの運動



### 教室の一日の流れ

9:30~10:00

ウォーミングアップ・有酸素運動

10:00~11:00

リズム体操・筋力運動・頭の体操

11:00~11:30

ストレッチング・リラクゼーション等