

2025年度定期教養講座
東部地域福祉センター

3 B健康体操

講師紹介

初めてのかた、運動の苦手なかたでも大丈夫。音楽に合わせて、用具を使いながら、無理なく楽しく身体を動かしましょう。



講師：弓達 加代子



教室内容

第2・第4火曜日 9:30~11:30

ストレッチ、
有酸素運動、
転倒予防、筋トレ、
手遊び、頭の体操等、
音楽に合わせて
行います。



費用・持ち物

500円

内訳：用具レンタル料

- ・敷物(ヨガマット・バスタオル等)
- ・飲み物(水分補給用)
- ・運動のできる服装
- ・室内シューズ
- ・タオル

教室の一日の流れ

- ・立位：
準備運動、ストレッチ、
有酸素運動、用具を使った動き
- ・座位：
筋トレ、ストレッチ、ほぐし