

# 2025年度定期教養講座 北部地域福祉センター

## やさしい健康体操

### 講師紹介

今日の体調に合わせて決して無理をしないよう、声を出しながら音楽に合わせて身体を動かして行きましょう。仲間との触れ合いや共に汗をかく楽しさを実感いただき、1年間笑顔で楽しく健康づくりを始めましょう。



講師：宮島 淑子

### 教室内容

第1・第3金曜日 9:30~11:30

音楽に合わせて無理なく楽しく体を動かす事で筋肉や骨などの運動器を衰えないよう、脳にも刺激を与えて認知症予防など心身の若返りにもつなげます。また、毎日の生活の中で積極的に体操を取り入れて、疲れにくい身体づくりを行い、フレイル予防につなげます。



### 費用・持ち物

お茶・タオル・上靴・

ニギニギ棒材料代・事務費

**1000円**

汗をかくので動ける恰好とタオル、水分補給用の水筒を持参されるとよいかと思います。

### 教室の一日の流れ

- ①準備体操、ウォームアップ
  - ②筋トレ、脳トレ
  - ③休憩
  - ④リズム体操
  - ⑤整理体操
- ※随時、水分補給

