

# 2025年度定期教養講座 中央地域福祉センター 3B健康体操

## 講師紹介

皆さんと一緒にワイワイしながら楽しく動いていると自然と活動量が多くなり、身体も軽くなります。筋力低下を防ぐので、結果、寝たきりの予防にもつながります。楽しく身体を動かしましょう。



講師：鈴木尚子

## 教室内容

第1・第3月曜日 9:30~11:30

- ①体操を通じて、豊かで健やかな毎を送るための体力作り
- ②レクリエーションなどを活用し、認知症予防
- ③とにかく楽しく、笑顔で行うことが何より大事なため、楽しくご指導します。



## 費用・持ち物



費用：500円  
持ち物：汗拭き用タオル、水分補給用飲み物、敷マット（タオル可）、上靴

## 教室の一日の流れ

- ①体調確認後、ウォームアップ。
- ②ストレッチし、3B用具で有酸素運動。
- ③認知症予防レクリエーション、脳トレ。簡単な筋トレ。
- ④クーリングダウン。