

シニア体操&軽スポーツ

～リズムに合わせて体を動かすことを中心とし、更にニュースポーツで仲間と楽しくプレイします～



- 曜日：金曜日
- 時間：10:00～11:30
- 対象：60歳以上
- 場所：2階 小体育室
- 講師：日本体育協会公認スポーツリーダー 雨森 千恵乃
- 準備物：運動のできる服装、バスタオル、水分、室内シューズ

定員 30名



講座の内容や様子は？

ウォーキング(時にはインターバル速歩)など、少し汗をかく運動とストレッチ、筋トレ(チューブ、ボールなど使用)で関節の可動域を広げ、筋持久力を高める運動を行います。後半は軽スポーツで楽しく動く。運動経験の少ない方でも無理なく続けられるので継続される方が多いです。

どんな人にオススメ？

手が上げづらい、歩幅が狭くなった…年のせいかな? と考える前に、以前に比べ身体を動かさなくなっていないですか? 身体が硬くなった原因はそこにあります。「運動」を堅苦しく考えず楽しく体を動かす。仲間と一緒に楽しい時間を過ごしましょう。



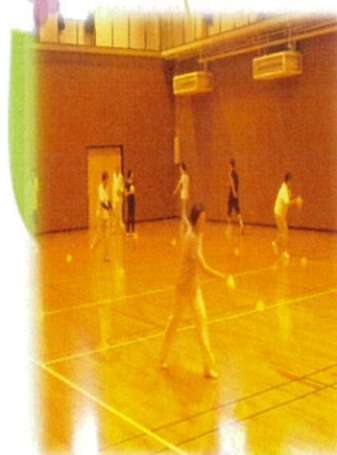
講座の流れは？

- ①ウォーミングアップ(10分) → ②ウォーキング(20分) → ③ストレッチ・筋力トレーニング(30分) → ④軽スポーツ・ニュースポーツ(30分)
- ※①全身の部位をゆっくり伸ばす ②慣れたら障害物などを置く ③各部位のストレッチ、全身の筋トレ ④バドミントンや卓球、輪投げなど



★講師から一言★

運動には多くの効果があります。血糖値を下げる、高血圧の改善、基礎代謝の向上、筋力向上、減量効果、ストレス軽減、骨粗しょう症の予防など適度な運動は健康維持に役立ちます。自分の体力、筋力に応じて体を動かし、日常生活動作を改善、維持向上させるためにも基礎体力をつけましょう。そして仲間とさわやかな汗を流し運動できる喜びを感じ合いましょう。



お申込みは兵庫県立総合体育館まで