

リフレッシュ健康体操

～腹式呼吸を取り入れ、体全体を動かし、生涯現役を目指す健康運動です～



- 曜日：火曜日
- 時間：10:00～11:30
- 対象：一般男女
- 場所：1階 格技室 B
- 講師：日本介護予防協会認定 介護予防指導士 下部 久美子
- 準備物：運動のできる服装、タオル、水分、室内用シューズ

定員 30 名



講座の内容や様子は？

40代～70代の方々がストレッチ、筋トレ、ソーシャルディスタンスを保ちながら体力づくりをしています。現在は10人前後でほとんどが女性です。人数もそれほど多くないので、アットホームな雰囲気です。楽しく活動できます。

(※2020.9月時点)

どんな人にオススメ？

肩、腰、膝痛など身体の不具合を感じる方、姿勢を治したい方、何か習い事を始めたい方にとっての第1歩(First Step)にオススメの講座です。運動強度もそれほど高いものではないので、運動初心者の方も大歓迎!



講座の流れは？

準備運動としてストレッチ(立位)を行い、関節可動体操(リズム体操)で体を動かします。そのほかにもダンベルやボールを使った筋トレ、姿勢チェック、フロアストレッチ(ツボ押し)なども行います。



★講師から一言★

人生100年…免疫力を高め、人と人とのふれあいを大切に…。
With コロナの時代と共に体力づくりをしましょう。みんなで楽しく、健康の維持増進を目指して頑張りましょう!
まずは体験からでも! お待ちしております。



お申込みは兵庫県立総合体育館まで