

-5歳の姿勢美人を目指しましょう

参加者募集

毎日の生活が『いきいき』となるようバランスよく体を動かし、姿勢を整えます



ヘルスアップ体操

- 開催 毎週月曜日 ※祝日はお休みとさせていただきます。
- 時間 10:30～11:30(会議室)
- 定員 12名
- 料金 500円
- 持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物



菅原 佳代子先生



筋力



持久力



バランス



ストレッチ

体操プログラム

筋力づくりの運動

座る・立つ・歩くなど、日常生活動作に必要な筋力を養います。

バランス運動

転倒の予防につながります。

柔軟性運動

関節の可動域を向上させ、腰痛や肩こりなどの予防につながります。

持久性運動

心臓や肺、循環器系の機能が改善し、動脈硬化の予防につながります。

スモールボールを活用したり無理なく体力づくりができます。
音楽に合わせて楽しく行うことで心身とも健康になります。

