

妹尾真弓先生の 活き活き体操体験会

3B体操をアレンジした『活き活き体操』です。
講座はまずストレッチからスタートします。
気持ちよく体を伸ばしたら、
今度は**音楽に合わせて簡単なリズム体操**を
してからだをほぐします。
からだ全体を動かすことで体力を維持し、
手足を使って**脳トレも楽しみながら実践**できます。
まずは一緒に楽しみましょう！！

【日時】R7. **5月28日** (水) 13:15~14:45

【場所】名東福祉会館集会室

【定員】先着40名

【受付】R7.4月28日 (月) 9:00~

窓口でお名前記入／電話申込不可

本人様分のみ／お友達分は不可

※4月から「活き活き体操」を受講される方はご遠慮ください

動きやすい服装でお越しください

水分補給できるものをお持ちください



妹尾真弓先生

公益社団法人日本3B体操協会認定トレーナー。

「楽しく！元気に！！」をモットーに活き活き体操の講師を長年勤めていただいています。

活き活き体操は3B体操を基にした妹尾先生のオリジナルプログラムです。

※3B体操：ボール・ベル・ベルターを使った健康体操。対象は子どもから高齢者まで幅広く、有酸素運動・バランス機能改善・筋力づくり・ストレッチの効果を持つ

名東福祉会館

名東区亀の井2-201 TEL: 052-703-9282

日・祝休み 8:45~17:00

集会室イベント