

講座番号

92

講座名

肩軽・腰軽・膝軽！50歳からの3軽体操

日時

10/11 10/25 11/8 11/22 12/13 1/24 2/14
2/28 3/14 3/28(木) 9:30~10:30

場所

JA ホール

回数

10 回

定員

20 名

講師名

光岡ひとみ

三軽体操(機能改善体操)とは・・・

三軽体操は、機能的に身体を動かす簡単な体操です！

体操を通して本来の自然で機能的な状態に身体を戻すことで、

腰痛や膝痛、肩コリの解消や予防、姿勢改善を目指します。

そして、身体が動きやすく楽になれば、きっと心も軽く元気になれるはずです！

三軽体操(機能改善体操)は『心身の健康』を取り戻していく体操なのです！

3軽体操

ミニボールやタオルを使った簡単な体操です

ほぐし体操 無意識な過緊張の状態を
取り除いていきます



ストレッチ 本来の関節の可動域を取り戻し
動きの範囲を広げます



筋トレ 弱りやすい筋肉の強化をし
体幹の安定につなげます



今までお忙しくて、ご自分の体に向き合う
お時間のなかったプレシニアの方！

高齢期を、豊かに過ごしたいシニアの方！

一緒に楽しく

3軽体操で健幸になりましょう♪



毎回、肩軽、膝軽、腰軽のうちの2つの体操
を行います。

プロフィール

エアロビクスインストラクター
機能改善体操インストラクター
シニア介護予防ヨガインストラクター
シナプソロジーインストラクター

受講料

7,000 円

教材費

0 円

持ち物

動きやすい服装、
飲み物、タオル
ヨガマット(バスタオルでも可)