

令和 6 年度 あおもり県民カレッジ下北地区地域キャンパス講座（むつ市）
実施報告書

カラダをリセット！体幹ストレッチ講座

- 1 開催日時：令和 6 年 9 月 14 日(土) 15:00～16:30
- 2 開催場所：むつ市中央公民館 講堂
- 3 講 師：和田 莖美子（公益社団法人 日本 3B 体操協会 認定指導士）
- 4 参加者数：17 名
- 5 主な内容
 - ・参加されたみなさんは、準備運動から始めて 30 分もすると額に汗をかきながら、音楽に合わせて楽しく身体を動かしていました。
 - ・3B 体操で使用する浮き輪のような「ベル」という道具を使って上下左右に動かす全身運動や、大きな輪ゴムのような「ベルター」を使って、筋肉を伸ばすストレッチ運動などを行いました。
 - ・参加されたみなさんから、「楽しく動けた」「ゆったりした動きが身体のあちこちに効いて汗だくでした」「結構ハードだった」「リズムカルな体操で楽しかった」という声が聞かれ、汗もかき楽しくリフレッシュできた様子でした。
- 6 写真

