

50歳からの筋トレ

人生いろいろあっても負けない身体

# 3分間筋トレとストレッチ

ひがし じゅんこ

講師 東 順子

身体づくりインストラクター  
セラピスト  
宮城県防災指導員

## こんなことをやります

【スライド学習】 20分

「50歳からの身体づくり」

【実技】 50分

- ①ストレッチでコリを解消
- ②いつでもどこでも椅子筋トレ
- ③毎日これだけはやろう3分間筋トレ

【質疑応答】 20分

身体のお悩みワンポイントアドバイス

## 受講生の皆さんのお持ちもの

汗拭きタオル

水分補給用の飲み物

動きやすい服装でおいでください。

運動靴は特に必要ありません。

## 会場からお借りするもの

プロジェクター、スクリーン

ホワイトボード

ヨガマット（あれば）

人数分の椅子

<https://www.bodylabo.org>

東順子からだ研究所

検索

「からだの教室」ページに  
いろいろな教材があります。  
自由にダウンロードできます。

