

定期講座紹介シート

会場 南部市民センター	講座番号 207	部屋 3階 体育集会室	定員 25	回数 10
----------------	-------------	----------------	----------	----------

講座名 3B健康体操	講師 宮本 佳奈子
----------------------	---------------------

学習目標
3B体操用具(ベル・ベルター)を使って、リズムを楽しみながら体を動かす事で、心身の健康維持・向上を目指し、生活習慣病を予防する。

開催日時	5月	6月	7月	8月	9月	10月
第1・3 火曜日 13時30分～15時30分	21日	4日・18日	2日・16日	/	17日	1日・15日
	11月	12月	1月		2月	3月
	5日・19日	/	/	/	/	/

定員未達の場合の途中から受講 <input checked="" type="radio"/> 可 <input type="radio"/> 不可	受講料 500 円	教材費 貸出が必要な方 500 円
--	--------------	----------------------

講師からのPR

<用意して頂くもの>

- ・運動の出来る服装
- ・室内シューズ
- ・敷物(ヨガマットやバスタオルなど)
- ・飲み物(水分補給)
- ・3B用具(ベル・ベルター)



3B体操の用具をお持ちでない方には貸し出します。
(貸し出し料 年間500円)

3B体操はおおむね健康な方なら、幅広い年齢層の方に行っていただける簡単な健康体操です。用具を使って、音楽に合わせ、有酸素運動・筋力運動・ストレッチ等を行います。運動が苦手な方でも大丈夫です。「無理なく、楽しく、健康に」

みんなで一緒に、
楽しく体を動かしませんか(^^♪

<講師自己紹介>

(公社)日本3B体操協会 指導者
愛知県健康づくりリーダー

* 3B体操教室

南部市民センター 市民講座
南部市民センター(分館) 自主講座
幸田(3Bアイリス)
岡崎中総 親子ふれあい体操