

定期講座紹介シート

会場 矢作市民センター	講座番号 602	部屋 2階 体育集会室	定員 35	回数 18
----------------	-------------	----------------	----------	----------

講座名 3B健康体操	講師 神谷 芳己
----------------------	--------------------

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し、心身をリフレッシュする。

開催日時 第1・3 水曜日 10時00分～12時00分	5月 15日	6月 5日・19日	7月 3日・17日	8月 7日・21日	9月 4日・18日	10月 2日・16日
	11月 6日・20日	12月 4日・18日	1月 15日	2月 5日・19日	3月	

定員未達の場合の途中から受講	可・不可	受講料 1,000 円	教材費 貸出が必要な方 500 円
----------------	------	----------------	-------------------------

講師からのPR

楽しく体を動かして 心も体もリフレッシュ！

【用意していただくもの】

運動のできる服装 ・ 室内シューズ ・ 敷物(バスタオル・マット等)
水分補給の飲み物 ・ 3B体操の用具ベルとベルター(持ってみえる方)

* 3B体操の用具(ベルとベルター)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

【講師自己紹介】

(公社)日本3B体操協会 指導者

* 3B体操の教室 矢作市民センター (自主講座3Bなでしこ ・ 3Bフェアリー)

矢作北 (3Bひまわり ・ 3Bたんぽぽ ・ 3Bさくら)

矢作南 (3Bすみれ) 六ツ美南部 (楽々体操)

北野 (3Bなのはな) 岡崎げんき館スタジオ教室親子体操

【講座内容】

ストレッチ ・ 筋力運動

有酸素運動

バランス運動 ・ 脳トレ

レクリエーション等

* 楽しく 無理せず 心地よく！

* より健康に！ よりしあわせに！

