



# 平成30年度第3回親子3B体操教室A・B・C

公益財団法人呉市体育振興財団

3B体操は「健康で安らかな心、健康で美しく、健康で美しく老いる」をスローガンとする健康体操で、赤ちゃんから高齢者まで3世代の方々が共に動き、運動が苦手な人にも楽しく続けられるように、レクリエーション的要素を多く取り入れ“心とからだを動かす”ことに工夫をこらしています。

区分	Aコース	Bコース	Cコース
	☆A：ベビーとお母さんの体操 ☆	☆B：親子体操 ☆	☆C：親子体操 ☆
目的	★赤ちゃんをサポートする形で優しく体を動かしてあげることで、健やかな成長を促す。 ★ママにとって、他のママと知り合える場となり、交流が深まる。 ★ママの産後の体力回復と、ストレス解消	★親子で音楽に合わせて、多様な運動を楽しみながら、親子コミュニケーションを深める。 ★ママにとって、他のママと知り合える場となり、交流が深まる。 ★ママの体力向上とストレス解消	★親子で音楽に合わせて、多様な運動を楽しみながら、親子コミュニケーションを深める。 ★ママにとって、他のママと知り合える場となり、交流が深まる。 ★ママの体力向上とストレス解消
対象	母子(首がすわってから1歳位までの赤ちゃん)	母子(歩けるようになってから2歳未満)	母子(2歳から4歳未満)
期日	水曜日 10:30~11:30	月曜日 10:30~11:30	水曜日 9:30~10:30
定員	15人	25人	25人

コース	12月	1月	2月	3月
Bコース (月曜日)	17日	7日	4日	4日
		21日	18日	11日
		28日	25日	18日
A・Cコース (水曜日)	12日	9日	6日	6日
		23日	13日	13日
		30日	27日	27日

- 場所 呉市総合体育館オークアリーナ (武道場)
- 参加費 A・B・Cコース:各3500円(教材費別途要)(各10回)
- 指導者 公益社団法人日本3B体操協会 公認指導者
- 申込 (1)11月13日(火)~11月23日(金)までにオークアリーナ(電話 74-0909)へ。  
(2)申込みが定員を超えた時は、抽選とします。  
(3)支払手続きは、11月26日から12月5日までをお願いします。  
(4)支払期間内に、手続きのない場合は、キャンセルとなります。
- その他 (1)運動のできる服装を用意してください。  
(2)オークアリーナ(武道場)に10分前までに集合してください。  
(3)参加者はスポーツ傷害保険に加入しています。  
(4)納入した参加費は払い戻しはいたしません。  
(5)参加者が少人数の場合、教室を中止することがあります。

問合せ先:(公財)呉市体育振興財団 (オークアリーナ)

〒737-0141 呉市広大新開1-7-1

TEL(0823)74-0909

