



平成31年度第1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

親子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)	母子 (歩けるようになってから2歳位)	母子 (2歳位から4歳位)
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	4 月	5 月	6 月	7 月
Bコース (月曜日)	1日	13日	3日	1日
	8日	20日	10日	22日
	15日	27日	17日	29日
コース	4 月	5 月	6 月	7 月
A・Cコース (水曜日)	3日	8日	5日	3日
	10日	22日	12日	10日
	24日	29日	26日	24日

- 場 所 オークアリーナ (武道場)
- 参 加 費 A・B・Cコース:各4, 200円+(教材費別途要) (各12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)3月1日(金)～3月11日(月)17:00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)支払期間は、3月15日から3月28日までにお願ひします。
(4)支払期間内に、支払いのない場合は、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)納入した参加料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