



令和3年度 第2回 親子3B体操教室 A・B・C

(公財)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世代の方々と共に動き、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

Bコース (月曜日)	8月	2日	23日	30日	
	9月	6日	13日	27日	
	10月	4日	11日	18日	25日
	11月	8日			予備日:11/15

A・Cコース (水曜日)	8月	4日	11日	25日	
	9月	1日	8日	22日	29日
	10月	6日	13日	27日	
	11月	10日			予備日:11/24

1. 場 所 呉市総合体育館シンヨーオークアリーナ(武道場)
2. 参加費 A・B・Cコース:各4,400円+(教材費別途要)(各11回)
3. 指導者 公益社団法人日本3B体操協会 公認指導者
4. 申込 (1)6月28日(月)~7月7日(水)17:00までにシンヨーオークアリーナへ。
(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、7月11日(日)~7月20日(火)までをお願いします。
(4)支払期間中手続きのない場合は、キャンセルとなります。
5. 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 (シンヨーオークアリーナ)
〒737-0141 呉市広大新開1-7-1
Tel(0823)74-0909