



令和3年度 第3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

Bコース (月曜日)	11月	29日		
	12月	6日	20日	
	1月	17日	24日	31日
	2月	7日	14日	28日
	3月	7日		

予備日
3/14・3/28

A・Cコース (水曜日)	12月	1日	8日	22日
	1月	12日	26日	
	2月	2日	9日	
	3月	2日	9日	23日

予備日:3/30

- 場所 呉市総合体育館シンヨーオークアリーナ (武道場)
- 参加費 A・B・Cコース:各4,000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)10月25日(月)~11月3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、11月7日(日)~11月16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。
- 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