



令和4年度 第2回 3B体操教室

(公財)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。

★音楽に合わせて、用具(ボール・ベル・ベルター)を使い、あそびの要素を取り入れながら行う3B体操は、親子のコミュニケーションを深め、幼少期から積極的に体を動かすきっかけづくりにもなります。

★ママにとって、他のママと知り合える場となり、交流・親睦をはかることができます。

2. 対象・定員 親子(首がすわってから入園前までの乳幼児) 20名

3. 実施日 水曜日 9:30~10:30 (全12回)

| | | | | | | |
|-----|----|-----|-----|-----|--|-------|
| 8月 | 3日 | 10日 | 24日 | 31日 | | 予備日 |
| 9月 | 7日 | 14日 | 28日 | | | |
| 10月 | 5日 | 12日 | 26日 | | | 11/30 |
| 11月 | 2日 | 9日 | | | | |

4. 場 所 呉市総合体育館シシンヨーオークアリーナ(武道場)

5. 参加費 4,800円+(教材費別途要)

6. 指導者 公益社団法人日本3B体操協会 公認指導者

7. 申 込 (1) 6/29(水) ~ 7/9(土)17:00 までにシ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) 支払いは 7/13(水) ~ 7/24(日)までに 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。

8. その他 (1) 運動のできる服装を用意して下さい。

(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) 申込みが少人数の場合には、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