

# 3B体操教室

(公財)呉市体育振興財団

## 内容 目的

★カラフルな用具（ボール・ベル・ベルター）を使って、飛んだり、跳ねたり、くぐったりと、遊びの要素を取り入れながら、お子様の運動機能を高めます。  
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にもなります。

★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す。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、レクリエーションの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。

★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。

## 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



金曜日 10:30~11:30 (全9回)

## 実施日

4月	12日	19日	26日			予備日
5月	10日	17日	24日			5/31
6月	7日	14日	21日			6/28

## 場 所

呉市総合体育館シシンヨーオークアリーナ（武道場）

## 参加費

3,600円+（教材費別途要）

## 指導者

公益社団法人日本3B体操協会 公認指導者

## 申 込 支 払 い

- ★ 2/19(月) ~ 3/3(日)17:00 までにシシンヨーオークアリーナへ。
- ★ 申込みが定員を超えた時は、抽選とします。
- ★ 支払いは、3/10(日) ~ 3/20(水)までに お願いします。
- ★ 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

- \* 運動のできる服装を用意して下さい。
- \* 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。
- \* 参加者はスポーツ傷害保険に加入しています。
- \* 納入した参加料は、払い戻しはいたしません。
- \* 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