

ぜひこの機会に、身体を動かして心身ともにリフレッシュしませんか？



健康セミナーのお知らせ

テーマ 「3B(さんびー)体操 ～誰でも参加できる簡単エクササイズ～」

厚生委員会では会員の皆様をはじめ、一般の方の健康促進を目的として健康セミナーを開催しております。

ぜひ、お子さん、お孫さんとご一緒にどうぞお気軽にご参加ください。

講師 (公社)日本3B体操協会 吉川 久美子 氏

【内容】 3つの用具(ボール・ベル・ベルター)を、運動の助けとして使用し、仲間と一緒に、音楽に合わせて、たのしく身体を動かし肩こり、腰痛、転倒骨折などを予防します!! 誰でも気軽にできる健康体操です。

【持ち物】 タオル、運動靴等をご用意ください

【服装】 運動しやすい服装
※更衣室をご用意しております



開催要領

【日時】平成28年10月7日(金)

午後2時～3時30分(90分間) 受付：午後1時30分

【会場】旭区民文化センター サンハート・ホール 相鉄二俣川駅下車徒歩1分

※会場は裏面をご確認ください

【受講料】無料

【定員】先着 70名 ※定員を超えた場合のみご連絡させていただきます
直接会場へお越し下さい

【申込み】下記申込書にご記入の上、FAX または郵送下さい

宛先 〒240-0023 保土ヶ谷区岩井町 11

(公社)保土ヶ谷法人会

FAX 333-5802

☎ 332-4360

【締切】9月23日(金)

第19回 健康セミナー申込書

平成28年 月 日

申込者名		TEL	
住所		FAX	
受講者①		受講者③	
受講者②		受講者④	



さあ、あなたもはじめよう！ 3B（さんびー）体操！！

★ 3B体操って何？

3B体操は仲間同士で楽しみながら体操ができ、心身をリフレッシュさせられる健康体操です。公民館や集会所、コミュニティセンターなどで、毎週1～2回開催しており、1回のレッスンは約1時間半です。0歳から100歳までの幅広い年齢層の方々が対象で、さまざまな運動が楽しめます。

★ どんな体操をするの？

ボール・ベル・ベルターという3つの手具を使い、音楽に合わせて身体を動かしたり、ダンスをしたり。時には複数の手具を組み合わせたり。遊び感覚でさまざまな運動が楽しめます。音楽のレパートリーは約1000曲にもものぼり、世界の民謡から童謡、クラシック音楽、さらには最新ポップスまで、さまざまです。

★ 3B（さんびー）体操は、次の手具を使用します



ボール



ベル



ベルター

【会場：旭区民文化センター サンハート】

