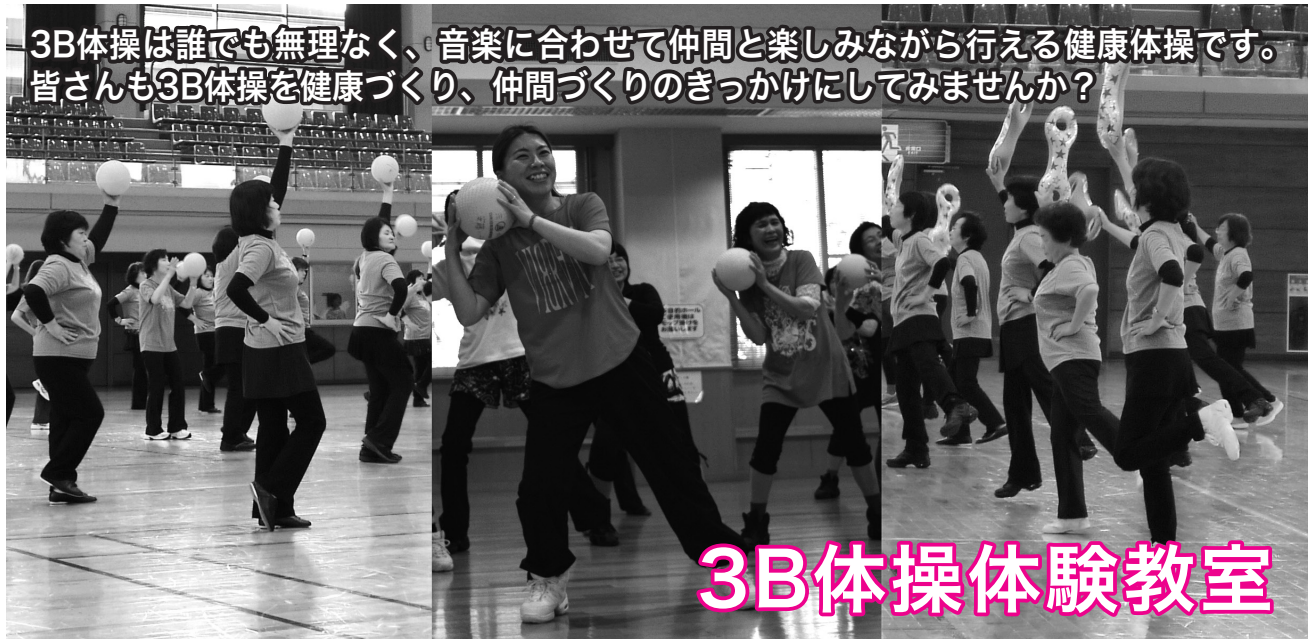




2月1日(水)・15日(水) 午前10時00分～午前11時30分

3B体操とは？

運動の補助としてボール、ベル、ベルターと呼ばれる3つの用具を使用し、音楽に合わせて行う健康体操です。誰でも無理なく行えることが特徴で生活習慣病予防、体の柔軟性の向上、認知機能改善といった様々な効果があります。運動プログラムは参加者の年齢や体力に合わせてアレンジすることができますので、運動の苦手な方も楽しく続けることができます。

- 場 所 西部総合公園体育館トレーニングルーム
- 対 象 者 市内在住・在勤の18歳以上の女性の方
- 募集人数 20名(先着順)
- 講 師 公益社団法人日本3B体操協会公認指導員
- 参 加 費 200円 ※2回分の料金、保険代含む、初回に徴収
- 持 ち 物 汗拭きタオル、飲み物、体育館シューズ
- 申込方法 申込書に必要事項を記入のうえ、直接またはFAXでお申し込みください。
- 申込期間 1月13日(金)8:30から受付開始 ※定員になり次第締め切り
(参加者には通知ハガキを送付します)
- そ の 他 体操に必要な道具は無料で貸し出します。

申込・問 教委 生涯学習課生涯学習G ☎52-1111 内線343 FAX 53-6502

.....きりとり (FAXの際はきりとり不要).....

3B体操体験教室 参加申込書

ふりがな 氏 名	住 所	電話番号	年 齢
	〒	☎	歳
	〒	☎	歳

※本申込書の個人情報については、目的以外には一切使用しません。