

## 3B体操教室参加者募集

3B体操は誰でも無理なく、音楽に合わせて楽しみながら行える健康体操です。  
皆さんも3B体操を健康づくりのきっかけにしてみませんか？



### 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あり、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。

- 日 時 【全6回・水曜日】 5/17・31・6/7・21・7/19・8/2  
10:00～11:30
- 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 1,500円 ※全6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 5月1日(月) 8:30から受付開始 ※定員になり次第締切  
(参加者には通知ハガキを郵送します)
- そ の 他 体操に必要な用具はこちらで用意します。  
※用具の貸し出しについて参加費とは別に600円(全6回分)徴収します。用具をお持ちでない方は初日に講師へ直接お支払いください。

**申込・問 教委** 文化スポーツ課文化・スポーツG ☎52-1111 内線342 FAX 53-6502

..... きりとり(FAXでの申し込みの際はきりとり不要) .....

### 3B体操教室参加申込書

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。