

3B体操教室参加者募集

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効果があります。3B体操で楽しく健康になりませんか？お気軽にご参加ください。

- 日 時 【全4回・水曜日】11月15日・29日・12月6日・20日
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体操協会公認指導者 井上倫子氏
- 参加費 2,000円 ※保険代含む、全4回分、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 11月1日(水) 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全4回分400円を徴収します。
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343 FAX 53-6502



..... き り と り (FAXの場合はきりとり不要)

3B体操教室参加申込書

ふりがな 氏 名	住 所	電話番号
.....	〒	☎
.....	〒	☎
.....	〒	☎

※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。