

健康教室 第2回健康3B体操!

今年で発足55周年!

音楽に合わせて楽しくリフレッシュ♪

用具を使い身体に無理なく誰にでもできる

楽しい健康体操を体験しませんか?

『3B』ってなんだろう?

3Bとは…体操に使うボール、ベル、ベルターを英語で書いた時の頭文字のことです♪



～用具にはこんな効果があります～

◎ボールの効果⇒ボールの丸みや弾み、転がり、持ちやすさといった特性を活かして様々な運動に使用することで運動能力を高めます。

◎ベルの効果⇒ベルの特徴である軽さ、クッション性、持ちやすさを利用し身体能力を高めるのに有効です。

◎ベルターの効果⇒ベルターの伸び縮みを利用して、関節の可動域を広げ筋肉の柔軟性を高めます。また、美しい姿勢づくりやケガの予防や回復にも役立ちます。



フレイル予防にもピッタリ☆
皆様のご参加お待ちしております!

- | | | |
|-------|-----|---|
| 🌳 日 | 🌳 時 | 令和8年6月24日(水)午前10時～11時30分 |
| 🌳 会 | 🌳 場 | 青根公民館 会議室 |
| 🌳 定 | 🌳 員 | 20名 |
| 🌳 参加費 | 🌳 | 無料 |
| 🌳 持ち物 | 🌳 | 動きやすい服装、タオル、飲み物 |
| 🌳 講師 | 🌳 | 公益社団法人 日本3B体操協会
公認指導者 指導士 北村 関子 氏
公認指導者 姫松 有里 氏 |

申込み・お問合せ

青根出張所窓口へ直接、もしくはお電話で申し込みください。

青根出張所 Tel042-787-2511 ※平日の午前9時～午後5時の間をお願いします。