

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 ～コロナに負けるな！簡単エクササイズ～」

厚生委員会では、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。コロナによる制限も薄れ、活動しやすくなりました。何をするにも、まずは体力！また、パソコン作業で固まった？身体にも有効です。ご家族やお友達、同僚を誘って、ぜひご参加ください。

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!!

【持ち物】 タオル、運動靴等をご用意ください(マスク着用※)

【服装】 運動しやすい服装

※現時点では、マスク着用をお願いしていますが、状況により変更有
発熱・咳など風邪の症状がみられる場合は参加をご遠慮ください



開催要領

【日時】 令和5年11月15日(水)

午前10時00分～11時30分(体操80分) 受付：午前9時45分～

【会場】 横浜市岩間市民プラザ 4F ホール

相鉄線(相模鉄道本線)「天王町」駅、徒歩2分、JR横須賀線「保土ヶ谷」駅、徒歩10分

【受講料】 無料

【定員】 先着 30名 ※定員を超えた場合のみご連絡します。直接会場へお越しください。

【申込み】 下記申込書にご記入の上、10月27日(金)までに、FAXまたはホームページからお申してください(郵送可：〒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】 10月27日(金)

お申込み、またイベントの自粛・中止、内容の変更等が生じる場合は、
当会ホームページにてお知らせします



第24回 健康セミナー申込書

令和 年 月 日

住所		TEL	
法人名		FAX	
受講者①	(歳)	受講者②	(歳)

さあ、あなたもはじめよう！ 3B（さんびー）体操！！

パソコン仕事で固まった
身体をほぐすのにも、
大変有効です♪

★ 3B体操って何？

3B体操は、誰でも無理なく、楽しむことが出来る体操です！
3B体操を実際に楽しまれている方の中には、ご年配の方や障がいのある方もいらっしゃいます。3B体操は、補助具としてボールやベルを使いながら行う体操のため身体能力に関係なく、無理なく安全に行えます。

★ どんな体操をするの？

ボール・ベル・ベルトという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。

★ 3B（さんびー）体操は、次の手具を使用します



ボール

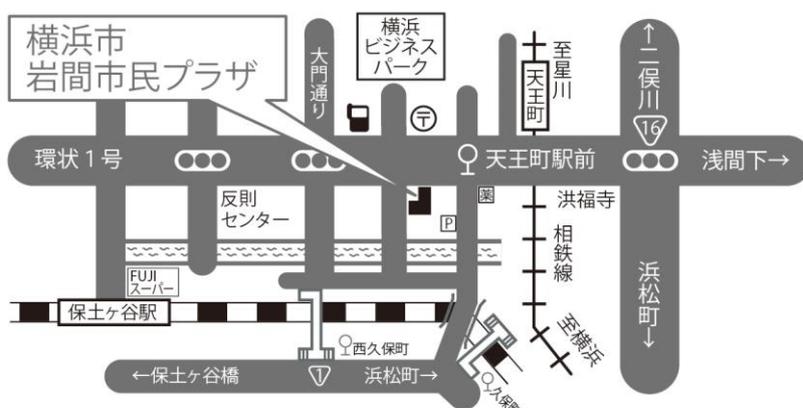


ベル



ベルト／のびのびベルト

【会場：横浜市岩間市民プラザ】



※一般の方の駐車場はありませんのでお車での来場はご遠慮ください。