

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 ～誰でも参加できる簡単エクササイズ～」

厚生委員会では会員の皆様をはじめ、一般の方の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。

ぜひ、ご友人、お子さん、お孫さんを誘ってご一緒にお気軽にご参加ください!!

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!! 誰でも気軽にできる健康体操です。

【持ち物】 タオル、運動靴等をご用意ください

【服装】 運動しやすい服装



開催要領

【日時】 令和6年11月15日(金)

午前10時～11時40分(体操90分) 受付：午前9時30分

【会場】 横浜市岩間市民プラザ 4F ホール

相鉄線「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 40名 ※定員を超えた場合のみご連絡させていただきます
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、FAXまたは郵送ください

宛先 〒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31日(木)

第25回 健康セミナー申込書

令和6年 月 日

住所		TEL	
法人名		FAX	
受講者①		受講者③	
受講者②		受講者④	



さあ、あなたもはじめよう！ 3B (さんびー) 体操！！

★ 3B体操って何？

3B体操は仲間同士で楽しみながら体操ができ、心身をリフレッシュさせられる健康体操です。公民館や集会所、コミュニティセンターなどで、毎週1～2回開催しており、1回のレッスンは約1時間半です。0歳から100歳までの幅広い年齢層の方々が対象で、さまざまな運動が楽しめます。

★ どんな体操をするの？

ボール・ベル・ベルターという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。音楽のレパートリーは約1000曲にもものぼり、世界の民謡から童謡、クラシック音楽、さらには最新ポップスまで、さまざまです。

★ 3B (さんびー) 体操は、次の手具を使用します



ボール

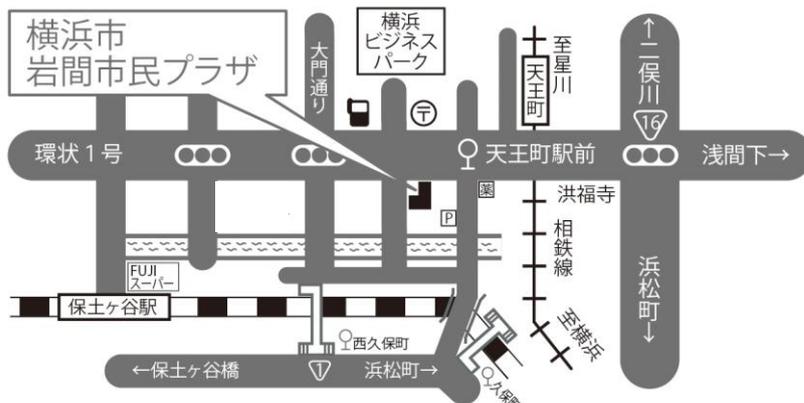


ベル



ベルター

【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ご来場はご遠慮ください。