

(公社)日本3B体操鳥取県支部

## 平成30年度第3期 3B体操教室

3B体操とは、ボール・ベル・ベルターの用具を運動の助けとして使用しながら、すべての動きを音楽に合わせて集団で行う健康体操です。

### 運動プログラム

- ・生活習慣病にならないための有酸素性運動
  - ・ロコモ予防のためのバランス機能改善運動と筋力づくり運動
  - ・けがの予防やすべての運動に柔軟性を高めるためのストレッチング
  - ・心身のリラックスと認知機能改善のためのあそびの運動
- などを組み合わせ、年齢・体力・対象者に応じてアレンジいたします。

教室期間	平成30年10月4日(木)から12月13日(木)の10回教室 (11/8は、お休みです。)
開催時間	14時から16時まで(120分)
募集定員	15名(大人)
参加料金	4,000円 (スポーツ安全保険 65歳未満1,850円 65歳以上1,200円 別途徴収します。) (平成31年3月まで有効です。) *任意ですが、加入されることをおすすめします。
申込方法	所定の参加申込書に必要事項を記入の上、 プール受付で申込んでください。 <u>連絡先 (0859)34-6750</u>
申込期間	随時受付ます。
支払方法	申込み時に納入してください。

### ☆ 日程表 ☆

回数	1回	2回	3回	4回	5回
木曜日	10/4	10/11	10/18	10/25	11/1
回数	6回	7回	8回	9回	10回
木曜日	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13