

(公社)日本3B体操鳥取県支部

# 令和6年度 第4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 12月12日(木)から2月27日(木)の10回教室

開催時間 14時から16時まで(120分)

定員 15名(大人)

参加料金□4,100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  
(令和6年4月1日から令和7年3月31日まで有効です。)

申込期間 随時申込受け付けます。

申込方法 所定の参加申込書に必要事項を記入の上、プール受付までお申し込み下さい。

連絡先 (0859)34-6750

ホームページはこちら →



支払方法 申込み時に納入して下さい。

## ☆ 日程表 ☆ (12/26は、お休みです。)

回数	1回	2回	3回	4回	5回
木曜日	12/12	12/19	1/9	1/16	1/23
回数	6回	7回	8回	9回	10回
木曜日	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27