

# 運動セミナーのお知らせ

九州大学病院 油症ダイオキシン研究診療センターでは、患者さんの筋力低下に焦点を当て、運動セミナーを開催する予定となっております。

今回は、3B 体操の講師をお迎えして運動セミナーを開催する予定です。



さんびーたいそう

**3B体操**とは、誰でも無理なく、楽しむことができる体操です。

## 3B体操の持つ3つのキーワードとは…

遊 び の 要 素



公益社団法人 日本 3B 体操協会の提唱する 3B 体操が一般的な健康づくりの体操と大きく違うのは、プログラムに「遊びの要素」を取り入れている点です。用具を使って様々な音楽に合わせて行う体操なので、楽しく続けることができます。好奇心旺盛で飽きやすいお子様にも続けることができ、親子でも楽しむことができます。

気 軽 に

3B 体操は、現在全国に 37 万人以上の受講者の方がいます。それだけ多くの方に実践していただけている理由の一つが、誰でも楽しめる「気軽さ」ではないでしょうか。3B 体操は、運動神経の良し悪しが影響する体操ではないため、運動が苦手な方や久しぶりという方でも安心して、どなたでも楽しんでいただけます。

体 に 無 理 な く

3B 体操を実際に楽しまれている方の中には、中高年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。

## 3B体操の4大効果とは…

- 1 生活習慣病にならないための**有酸素性運動**
- 2 口コモ予防のための**バランス機能改善運動と筋力づくり運動**
- 3 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**
- 4 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**



日時：平成 28 年 11 月 30 日

場所：九州大学病院

定員：20 名程

運動セミナーにご興味のある方は、下記油症センターまでお問合せくださいませ。

九州大学病院 油症ダイオキシン研究診療センター

092-642-5211