

# 運動セミナーのご案内

～ in 広島 ～

皆様方！「3B体操」をご存じでしょうか？

今回の運動セミナーは「3B体操」の講師をお迎えし、皆様方には3B体操を楽しんでいただきたいと思います。

先日、福岡県において運動セミナー(3B体操)を開催しましたが、「楽しかった！」「久しぶりに爽快な感じでした！」等、大変好評をいただいています。

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。



- 【日 時】 平成29年3月7日（火）  
13:30～15:30（終了予定）
- 【場 所】 広島県庁本館R階 R3会議室  
（広島市中区基町10-52）
- 【その他】 体を動かしやすい衣服を着て、タオル、水分（お茶やお水など）をご持参ください。  
**\* 駐車場は大変混み合うため、公共交通機関をご利用しお越してください。**
- 【申込方法】 参加希望者は同封の申込書を返信ください。
- 【申込締切】 平成29年1月31日（火）
- 【主 催】 九州大学病院油症ダイオキシン研究診療センター  
全国油症治療研究班
- 【共 催】 広島県

<問合せ先>

電話 082-513-3106

食品衛生グループ 菊池，玄道

## 3 B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。

## 3 B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 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**
- 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**

