運動セミナーのご案内

～ in 広島 ～

天高く，馬肥ゆる秋…　皆様方にはお変わりなくお過ごしのことと思います。
さて昨年度，大変好評をいただきました運動セミナー**（３Ｂ体操）**を今年も開催します。　楽しく体を動かしながら，ストレス解消してみませんか？
皆様の参加をお待ちしております。

３Ｂ体操（さんびーたいそう）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１２月１５日（金）１３：３０～

【場　所】　広島県庁３階　３０１会議室
（広島市中区基町１０-５２）

【その他】　動きやすい服装でお越しください。
タオル，水分（お茶や水など）をご持参ください。

【申込方法】　電話またはファクスにてお申込みください。

【申込締切】　平成２９年１２月１日（金）

【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・申込み先＞

広島県食品生活衛生課　食品衛生グループ
電　話　０８２-５１３-３１０６（直通）
ＦＡＸ　０８２－２２７－１０５７
（担当者　菊池，島谷，中岡）

駐車場は大変混み合います。公共交通機関をご利用ください。

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。用具を使って様様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るのです。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 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**