運動セミナーのご案内

～in 五島～

　みんなと一緒に楽しく身体を動かしませんか？
３B 体操の講師による運動セミナーを開催します！！

【日　時】　平成 31 年３月７日(木)
　　午後１時 30 分～午後３時
【場　所】　井持浦公民館
【その他】　動きやすい服装でお越し下さい。
　　タオル、水分（お茶や水など）をご持参ください。
【内　容】日本 3B 体操協会の講師による
　　運動セミナー
【申込み方法】電話にて申込み下さい。
【申込み締切】平成 31 年２月 28 日（木）
【主　催】九州大学病院油症ダイオキシン研究診療センター
　　五島市

＜問合せ・申込先＞
　五島市国保健康政策課　山口
　電話番号　0959-74-5831

運動セミナー

講師　公益社団法人　日本３Ｂ体操協会　指導士

３Ｂ体操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るものです。

【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など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。

（写真は九州大学で行われたセミナーの様子です。）