

生徒さん大募集!!

3B体操

ストレッチの会 です

あなたも一緒に3B体操をして、楽しく身体のストレッチをやりませんか!?

初めての方
大歓迎!!

道具が苦手
な方でも
大丈夫!!

集いの場と
しても大人気!!

全ての世代の
方も一緒に
できる!!



3B体操とは、

の簡単な運動用具[ボール/ベル/ベルダー]を使って
誰でもできる楽しい体操です。

<出典/公益社団法人、日本3B体操協会>

のレクリエーションの要素を取入れ、気軽に身体を
無理なく行う体操です。



※感染症が心配な現在、マスクや手洗いなどの予防対策が重要なのは

もちろんですが、適度な運動によって免疫力を高めておく事が大事です。

※身体を動かす事によって体温が上がり、血流が増す事で新陳代謝がアップ!

※この効果でウィルスなどから身体を守る免疫力が高まります。

『ストレッチの会』概要

場所:高岡コミュニティセンター音楽室	お問い合わせ先 加藤 好子 ☎0565-54-9482
日時:毎月の第2金曜日/第4金曜日 午前10時~11時30分	
講師:鈴木はる子 氏	
会費:2ヶ月で¥3,000	