

# 定期講座紹介シート

会場 東部市民センター	講座番号 401	部屋 2階 体育室	定員 30	回数 18
----------------	-------------	--------------	----------	----------

講座名 <b>3B健康体操</b>	講師 <b>岩口 より子</b>
----------------------	---------------------

学習目標  
「健康で安らかなころ」「健康で美しく」「健康で美しく老いる」を目標に  
「健康」をテーマに仲間と楽しみながら体操をつづけていきましょう！

開催日時 <b>第2・4 水曜日</b> 10時00分～12時00分	5月 22日	6月 12日・26日	7月 10日・24日	8月 28日	9月 11日・25日	10月 9日・23日
	11月 13日・27日	12月 11日・25日	1月 8日・22日	2月 12日・26日	3月	

定員未達の場合の 途中から受講	<b>可</b> 不可	受講料 1,000 円	教材費 貸出が必要な方 500 円
--------------------	-------------	----------------	-------------------------

講師からのPR

- ★ 用意していただくもの  
運動のできる服装、靴、お茶などの水分、敷物(バスタオル)
  - ★ 講師自己紹介  
2010年4月 愛知県健康づくりリーダー取得  
2010年5月1日 (公社)日本3B体操協会指導者取得  
2011年 愛知県健康づくり介護予防リーダー  
2013年5月31日 愛知県版運動器の機能向上プログラム指導者取得  
2017年3月6日 (公社)日本3B体操協会指導士資格取得
  - ★ 講座内容  
第1回 オリエンテーション・自己紹介  
第2回 ウォーミングアップ、ストレッチング  
～18回 3B公認用具を使用しながら、リズム体操、筋力づくり、バランス運動、遊びの体操等の認知機能改善の運動など、皆さんと楽しく、健康維持、体力増進のお手伝いをしていきます
- ★ 3B体操の用具(ベルとベルター)をお持ちでない方には貸し出します。

貸し出し料 年間500円



- ★ ひとことPR  
皆さん！体を動かすことは好きですか？  
体操は自分のための運動です。…健康は自分自身で作らしましょう！  
3B体操は「健康で安らかなころ」「健康で美しく」「健康で美しく老いる」をスローガンに体に無理なく楽しめる運動です。  
音楽に合わせたリズム体操、筋力づくり運動、遊びの体操など、家に帰ってからでもできるやさしい体操を企画していきます。

皆さんのご参加をお待ちしています。 ♪～