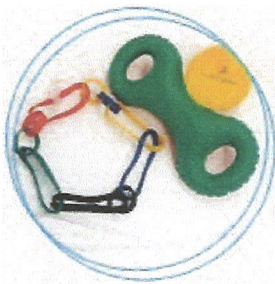


みんなで「3B体操」を体験しませんか？

小山地区社会福祉協議会

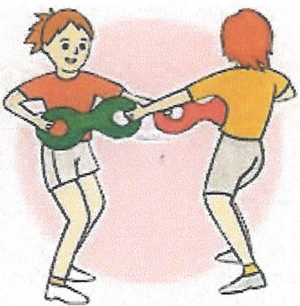
暑い夏、クーラーの効いた体育館で誰でも簡単に楽しめる「3B体操」(さんびーたいそう)を体験してみませんか。

3B体操は、誰でも無理なく、楽しみながらできる体操です。「運動なんてもう…」と諦めている方こそ、ぜひご体験ください。



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。



3B体操とは公益社団法人日本3B体操協会 HOME > 3B体操とは

- ◇ 日時: 2025年8月29日(金) 10:00~11:30
- ◇ 会場: 小山小学校アリーナ(体育館)に 9:50集合
- ◇ 講師: 松本 未央 先生(公益社団法人 日本3B体操協会 公認指導者)

3B体操は、【気軽に楽しめる体操】です。でも、楽しめるだけではありません。
当然、しっかりとした健康効果も実感できます。その効果こそ、3B体操の4大効果です。

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**(W)
- 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**

当日は動きやすい服装で室内用運動靴・下足入れ(ビニール袋)・タオル・飲み物・マスクを持参してください。なお、37.5℃以上の発熱や体調不良の方は参加を見合わせてください。

(注): 講習は室内(体育館・空調付き)で行いますので、雨天の場合でも実施します。

お問い合わせは、携帯電話 090-3406-4940 松原まで

※ 参加を希望される方は、添付の「参加申込表」にご記入をお願いいたします。