

# 第4回介護予防教室のご案内

「最近運動不足だな」「運動したいけど体を動かすのは好きじゃない…」そんなお悩みをお持ちの方はいらっしゃいませんか？今回は、そんな方にピッタリの『3B<sup>さんびー</sup>体操』を行います。3B体操とは、3種類の用具（ボール・ベル・ベルター）を使用することから、その頭文字を取って、『3B体操』と名付けられた健康体操です。「遊びの要素」を取り入れながら、「気軽に」そして「体に無理なく」楽しむことができる体操です。

「生活習慣病にならないための有酸素運動」「バランス機能の改善と筋力づくり」「けがの予防や柔軟性を高めるためのストレッチング」「心身のリラクセスと認知機能改善」等の効果があります。

この機会に、楽しく運動不足を解消し、健康な体づくりを目指しませんか？

- とき 平成29年10月19日（木）  
13:30～15:00
- ところ 三日月文化センター3階 大会議室
- 演題 『からだラクラク健康体操』
- 講師 与那嶺 紀子 先生・相原 映美 先生  
公益社団法人 日本3B体操協会 公認指導者



## 講師プロフィール

『日本3B体操協会』公認指導者の両講師は、姫路・相生・赤穂・上郡において、毎週、健康づくりの為に体操教室や講座活動を行っておられます。活動の拠点は、公民館や市民センター等10教室に及び、年齢・性別に関係なく、誰でも無理なく楽しんでいただける身近な体操として、年々参加者が増えています。



※当日は身体を動かしますので、動きやすい服装でお越し下さい。又、室内靴をお持ちの方はご持参下さいますようお願い致します。（※土足<室外靴>でも可能です）

## ●参加費は無料です！！

- \*どなたでもお気軽にご参加ください。
- \*介護に関するご相談・デイサービス・ショートステイ・小規模多機能などのご利用についてもこちらまでお電話ください。

お問い合わせ サンホームみかづき  
佐用郡佐用町志文 515 番地

TEL: 0790-79-3145 (担当: 苦木<sup>にがき</sup>)