回　覧

令和６年　５月　１日

# 杵築地区健康運動教室（3B体操）参加者募集

令和６年度

杵築市隣保館では、地域交流事業として健康運動教室（３Ｂ体操）を実施しており、令和６年度も自主教室として継続して活動しています。
家庭でできる簡単な体操や運動を通じ、皆様の健康管理に役立てていただければ幸いです。
運動経験のない方でも大歓迎です。皆様のご参加を心からお待ちしております。

☆会　　場　杵築市隣保館（集会室）
☆対 象 者　杵築小学校区（杵築地区）住民及び隣保館利用者
☆開 催 日　第２・４水曜日（月２回）を基本に開催
☆時　　間　①午前の部　１０：３０～１２：００
　　②午後の部　１３：００～１４：３０

♪　活動内容　♪
☆ゆっくりと関節や筋肉を動かして、体をほぐす運動
☆音楽にあわせ、３つの用具（ボール、ベル、ベルター）を使い、体を動かす運動（３Ｂ体操）
☆健康相談や健康講話（年２回）

☆募集人数　①午前の部３名募集（前年度からの継続受講生数５名）
　　②午後の部４名募集（前年度からの継続受講生数４名）
　　※希望者が多い場合は抽選になることがあります。
　　（１教室定員最大８名まで）

初心者歓迎

☆参 加 費　1,500 円／月　※その他初期負担有（入会金 1,000 円、３Ｂ体操保険 600 円/年）
　　なお、用具のない方は別途購入費用がかかります。
☆講　　師　公益社団法人　日本３Ｂ体操協会公認指導者
　　野上　美英　先生
☆申 込 先　杵築市隣保館　電話／ＦＡＸ　６２－４７９９
　　〒８７３－０００２　杵築市大字南杵築３３８番地１
☆申込締切　５月２１日（火）
※申込書の情報は、当教室の実施以外の目的に使用いたしません。

【杵築地区　健康運動教室参加申込書】　※FAXの場合、本チラシをコピーし、記入のうえ送信してください。

| フリガナ | | 年　齢 | 希望時間 |
|---|---|---|---|
| 氏　名 | | 運動メニュー作成のため　歳 | 午前・午後 |
| 住　所 | （〒　　－　　）<br>杵築市大字<br>行政区（　　区） | 連絡先電話番号 | |