

杵築地区健康運動教室(3B体操)

令和8年度 体験者募集 初心者歓迎

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)を毎年、実施しています。令和8年度も継続して新規受講生を募集します。

家庭でできる簡単な体操や運動を通じて、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・第4水曜日(月2回)を基本に開催

※講師等の都合により日程変更することがあります。

時 間 ①午前の部 10:30~12:00

②午後の部 13:00~14:30

募集人数 午前の部・午後の部ともに3名募集します。

※希望者が多い場合は抽選になることがあります。

(各教室定員最大8名まで)

参 加 費 ※まずは見学にお越し下さい。

その後、正式に参加するときは下記金額が必要になります。

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 0978-62-4799

〒873-0002 杵築市大字南杵築338番地1

申込締切 7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。

♪ 活動内容 ♪

① 午前の部

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)

② 午後の部

椅子に座り、関節や筋肉を動かして、体をほぐす運動

※その他

健康相談や健康講話(年2回)



令和8年度(午前の部)活動の様子

【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下さい。

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	(〒 -) 杵築市大字 行政区(区)	連絡先 電話番号	