

3B体操講座

最近めっきり体を動かしていないなあ・・という方、歳をとって体が衰えたなあ・・という方、ボール・ベル・ベルターという3つの道具を使って、楽しく運動しませんか？
自分のペースで無理なく行える体操です。

3B体操で、腰痛・膝痛を予防・改善しましょう!!

- 日時 令和7年8月19日、26日、9月2日（各火曜日）全3回。
各日 10時00分～11時30分。
- 会場 白石東地区センター 1F ホール
- 講師 公益社団法人日本3B体操協会公認指導士 北見 加代子
- 定員 20人（先着順）
- 対象 15歳以上の方
- 受講料 1,500円
- 持ち物 動きやすい上履き、動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物

男性も遠慮なく
ご参加ください。



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。
- ・運動が苦手な人、久しぶりの人でも安心してできます。
- ・ボール、ベル、ベルター（3B）を使いながら行う安全な体操です。

👉 お申込について

- ◇ 申込期間 : 7月22日(火)から8月8日(金)まで。
- ◇ 申込方法 : 電話または窓口で受付(9時～21時、土日祝も可)。
- ◇ お支払い : 受講料は、申込期間内に窓口でお支払いください。

受講される方へ

- ・ご来館前の体温チェック、館内での手指消毒等をお願いします。
- ・発熱や風邪のような症状がある方は参加をお控えいただくようお願いします。
- ・会場は随時換気等を行います。冷房設備はありません。予めご承知ください。
- ・新型コロナウイルス感染症等の影響により中止となる場合があります。



【お問合せ・お申込み先】

白石東地区センター 電話 011-866-3000

札幌市白石区本通 16 丁目南 4-27