

始めよう！

誰でも気軽に楽しめる

3B体操教室

3B体操は、ボール、ベル、ベルターの3つの用具を使って行う体操です。音楽に合わせてからだに無理なく全身を動かします。運動が苦手でも大歓迎です

教室内容

- 日 時：毎月第2火曜日
午後1時30分から午後3時まで
- 場 所：板倉町中央公民館
- 講 師：群馬県3B体操協会指導員
- 対象者：介護予防に関心のあるかた 30名
- 持ち物：飲み物、タオル
- 受付開始日：毎月教室開始日の7日前から2日前まで
午前8時30分から
- 申込み：下記までご連絡ください。



【申込み・問合せ】

健康介護課 包括支援係 小野寺

82-6135(係直通)



令和7年度3B体操教室スケジュール表

回数	日にち (第2火曜日)		時間	場所	対象者等	備 考	
第1回	4月	8日	13:30~15:00	中央公民館	【 対象者 】 ・みんなで楽しく運動を始めたいかた ・「介護予防」や「健康づくり」に興味があるかた ・運動で「フレイル予防」や「認知症予防」を始めたいかた ※ 年齢は不問です。	※ 主治医やご家族等から運動を止められているかたや体調不良のかたはご遠慮ください。	
第2回	5月	13日					
第3回	6月	10日					
第4回	7月	8日					
第5回	8月	12日		福祉センター		※ 新型コロナウイルスやインフルエンザ等の感染症が流行した場合は、中止となります。	
第6回	9月	9日		中央公民館			
第7回	10月	14日		福祉センター			
第8回	11月	11日		中央公民館			
第9回	12月	9日					※ 教室申込の受付は、開催日の7日前から2日前までとなります。
第10回	1月	13日		福祉センター			
第11回	2月	10日		中央公民館			
第12回	3月	10日					



※ 当日は、運動のできる格好でお越しください。また、上履き及び水分補給できるものをお持ちください。

