



【運動】

3B 体操を通して健康で美しく生きることを目指します

# 公益社団法人 日本3B 体操協会 北海道支部 伊達地区

令和4年6月現在

## 【代表者名】

寺田 静枝

## 【連絡先】

伊達市梅本町 23-2(代表者自宅)

TEL:0142-23-3098

FAX:0142-23-3098

## 【主な活動場所】

市内全域(大滝区の方はご相談ください)



## 主な活動内容

- 音楽に合わせて3種の手具(ボール、ベル、ベルター)を使い、どなたにもできる体操です。初心者の方も、体力に自信のない方も大丈夫です。
- 月曜日午後(体育館)・木曜日午前(竹原会館)/午後(体育館)に教室を行っています。

## 出前講座

### 「1,2の3B体操~みんなで楽しく健康づくり~」

- 内容:音楽に合わせて楽しく3B体操を行います。
- 所要時間:30分~1時間
- 持ち物:なし
- 謝礼・費用等:1回3,000円
- 申込期日:1~2か月前まで