



【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5年6月現在

【代表者名】

寺田 静枝

【連絡先】

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・木曜日に体育館で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:タオル・飲み物・上靴
- 謝礼・費用等:1回3,000円
- 申込期日:1～2か月前まで