講座 ジャンル	３Ｂ体操	教員名	河村（かわむら） 澄子（すみこ）

３Ｂ体操 を始めませんか　創立５２年

３Ｂ体操は、ボール・ベル・ベルターを
使用し、無理なく安全に行える **健康体操** です。
大勢の皆さんが、長期にわたって親しんでいます。
新しい **喜び**　**楽しみ** をご一緒に見つけましょう！

３Ｂ体操

健康の考え方

- 体が健康　…栄養・休養・運動
- 心が健康　…生き生きとした気持ちを持つ
  笑顔・生きがい
- 社会的に健康…周りの人といい関係
  仲間・あいさつ・外へ出る

健康を維持するために

- しっかり食べよう
- 良く動こう
- よくしゃべろう

公益社団法人
日本３Ｂ体操協会
公認指導者　河村 澄子

令和６年１１月　ちたワクワクフェスティバル