

長門市中央公民館  
主催

# Kids Exercise

## キッズエクササイズ 3B体操 受講生募集

先着  
15名

### 3B体操の魅力 3選

Point  
①

運動が苦手  
でも大丈夫

運動神経の良し悪しが  
関係しない体操なので  
気軽に始められます

Point  
②

体に無理なく  
できる

補助道具のボールやベルを  
使って行う体操なので  
無理なく安全にできます

Point  
③

遊びながら  
する体操

音楽に合わせて道具を使い  
ながら遊びの要素を入れて  
いるので子どもから大人ま  
で楽しめます



講師からの  
メッセージ

健康的な体づくりは、子ども時代の基礎がとても大切です。  
3B体操は無理なく簡単に体を動かしているように見えて実は全身を鍛える効果があります。  
年齢の異なる子どもの集団の中で、運動遊びやトレーニング・ダンスエクササイズなど、楽しい音楽と動きで、体の基礎づくりを目指します。ぜひたくさんのお友達と一緒に楽しみましょう！

3B体操で使う  
3つの道具



ベル

軽さ・クッション性  
持ちやすさが利用し  
身体機能を高めます。



ボール

ボールの丸みや弾み  
転がり、持ちやすさと  
いった特性を利用して  
運動機能を高めます。



ペルター

伸び縮みを利用して関節  
の可動域を上げ筋肉の  
柔軟性を高め、美しい姿  
勢づくりに効果的です。

### 開催要項・料金

2022年4月～2023年3月  
毎月第1・3 土曜日  
9:30～10:30  
開催場所：深川小学校体育館

受講**1回** **500円**  
募集人数 **15名**

#### 【注意事項】

- 正式に参加される場合、保険に加入します。保険料800円をお支払いください。
- 初めて参加される方は、専用の道具の購入をお勧めしています。  
購入の場合は、入会金1,000円をお支払いください。  
道具は1回100円で講師からレンタルすることが可能です。

お試しで  
1回だけの  
受講もOK

お問い合わせ・お申し込みはコチラ！  
お気軽にご連絡ください

長門市中央公民館  
TEL 0837-23-1181

■受付時間 月～金曜日 / 8:30～17:15

759-4101  
長門市東深川1326-6



キッズエクササイズ  
LINE公式アカウント

こちらからもお問合せ可能！  
お気軽にご相談ください！



### 申込用紙

ふりがな 氏名	学校名 保育園・幼稚園名	4月からの学年	3B体操の経験	性別
			有・無	男・女
			有・無	男・女
保護者氏名		住所	電話番号	

### 新型コロナウイルス対策について

キッズエクササイズ（3B体操）では下記のとおり対策を実施しています。

- 1.参加者の検温確認
- 2.マスクの着用
- 3.ソーシャルディスタンスの確保