

No.66	音楽	芸能	美術 工芸	文化 文学	国際 語学	レクリエ ーション	子ども	スポーツ 体操	美容 健康	IT	日常 生活
	サンビータイソウ～アカチャンカラコウレイシャ～							指導	講演	披露	
登録名	3B体操～赤ちゃんから高齢者～							○			
主な 内容	3Bの用具を使った健康体操							ジャンル	体操		

赤ちゃんから高齢者まで3B体操の用具(ボール・ベル・ベルト)を使って、「遊びの要素」「気軽に」「体に無理なく」をキーワードに、音楽に合わせて楽しくからだを動かす健康体操です。
 神奈川区の地区センター・コミュニティハウスでサークル活動中。

■ 経費(材料費等)	応相談
■ 依頼者が準備するもの	CD デッキ・マイク(あれば)
■ 交通手段	場所により応相談
■ 資格・経験	(公社)日本3B体操協会公認指導者
■ 対象者	赤ちゃん・親子・ジュニア・成人・高齢者・障害のある方



活動できる曜日	午前	午後	夜間	
	月	○	○	
	火	○	○	
	水			
	木			
	金			
	土			
	日			
応相談:その他の日時も相談に応じます				
活動可能地域:横浜市内				