

雫石公民館3B体操教室

開催種目である3B体操は、「2016 希望郷いわて国体」において、雫石町が開催地となっているデモンストレーション・スポーツです。

今回の教室では、住民の皆さまに、運動不足解消・健康増進の機会を提供するとともに、より多くの皆さまが、3年後の国体で「わが町・雫石」で開催される種目を知って、体験して、楽しんでいただくことを目的として開催します。

ぜひ、ご家族やご友人、地域の知り合いの方と一緒に、気軽に参加ください。

【3B体操とは？】

ボール・ベル・ベルターという3つの道具を用い、年齢・人数・体力を問わずに行うことのできる体操で、ストレッチや有酸素運動、レクリエーションの要素を含みます。

【デモンストレーション・スポーツ（通称デモスポ）って？】

国体期間中に開催される、子どもからお年寄りまで幅広く親しまれている、あるいは親しめるレクリエーションスポーツ行事のことです。

【日 時】 別紙「平成25年度 雫石公民館3B体操教室 日程表」のとおり
※参加者や講師の都合により、変更になる場合がありますので、事前に必ず。

【場 所】 雫石公民館会議室（主会場）

【内 容】 3B体操

【講 師】 社団法人日本3B体操協会岩手県支部

【参 加 料】 無料

【対 象】 町内在住又は勤務されている方

【定 員】 特に設けませんが、講師を含めた人数や会場の大きさによって、参加者数を制限することがありますので、予めご了承ください。

【申し込み】 雫石公民館（雫石町教育委員会生涯文化課） TEL 019-692-3458
電話または直接申し込み。当日の参加申し込み、途中参加も可とします。
受付時間は、午前8時30分から午後5時15分までとし、休日及び祝祭日を除いた平日の対応となります。

【持 ち 物】 運動できる服装、運動靴、飲み物、タオルなど