



詳細ジャンル	体操		登録番号
団体名	3B体操		99
団体名フリガナ	サンビータイソウ		
代表者	住所		
	氏名		
連絡先	住所		
	氏名	清水 ふみ江	
	電話番号	【自宅】	【携帯】 090-8337-7830
	FAX		
団体所在地等	住所		
	PCメールアドレス		
	ホームページアドレス		
基本情報	設立年月日	令和3年5月1日	
	会員数	11人 (男 0人 / 女 11人)	
	主な会員の年代	50代~70代	
	活動の分野	01 保健・医療・福06 学術・文化・芸術・スポーツの振興社	
	活動の目的・内容	運動習慣を身に着け、健康の維持増進に積極的に取り組むことで、健康寿命の延伸に繋げましょう。	
情報	団体PR	<p>3B体操は、3つの用具（ボール、ベル、ベルダー）を使用し、体操やダンスを様々な音楽のリズムに合わせて行います。「遊びの要素」を取り入れ、運動神経の良し悪しや、運動が苦手の方や、久しぶりという方でも安心して、気軽に無理なく楽しむことができます。</p> <p>効果として、有酸素性運動・バランス運動・筋トレ・ストレッチング・認知機能改善のための遊びの運動です。</p> <p>いつでも、体験見学をお待ちしています。</p>	
	主な活動場所	はにぼんプラザ	
	活動日時	毎週土曜日 17:00~19:00	
	会費	1か月 2,000円	
	会員の募集	いつでも受け入れられる	
	入会条件	特になし	

記載内容は、原則として各団体から提出を受けた情報を基にしています。連絡先等の項目で、非公開の情報を知りたい場合は、事務室までお問い合わせください（お答えできない場合もありますのでご了承ください）。