

# 3B体操に挑戦

運動が苦手な方でも大丈夫!



## 3B体操の4大効果

1. 生活習慣病にならないための  
有酸素性運動
2. ロコモ予防のための  
バランス・機能改善と筋力づくり
3. けが予防や運動に柔軟性を高めるための  
ストレッチング
4. 心身のリラックスと認知機能改善のための  
あそびの運動

日 時：令和7年7月14日(月)13時30分～14時30分

場 所：高井田老人センター 大広間

講 師：3B体操の講師

募集人数：20名（先着順になります）

対 象 者：東大阪市内在住60歳以上の方

持 ち 物：飲料水（水分補給の為）動きやすい服装

申込期間：令和7年7月1日（火）午前9時より開始

※ご本人様からのご応募に限らせて頂きます。

申込方法：電話 または 直接窓口まで

申 込 先：東大阪市長高井田老人センター

〒577-0054 東大阪市長高井田元町1-2-13 2階

☎06-6789-3751

