

ハ代おでかけ公民館講座

親子3B体操講座



3B体操ってなに??

「3B体操」は、ボール・ベル・ベルターという3つの道具を使って、音楽に合わせて楽しく体を動かす健康体操です。

名前の「3B」は、使う道具の頭文字から来ています！

- ・ボール：弾ませて全身運動！
- ・ベル：体を大きく伸ばしてスッキリ！
- ・ベルター：気持ちよくストレッチ！

遊びながら運動能力を育み、親子のふれあいを深めましょう！運動が苦手でも大丈夫。ぜひ一緒に体を動かしましょうか？



うさぎコース



日時 10月25日（土）
10：00～11：00

対象年齢 2歳～3歳の子どもとその保護者

場所 麦島コミュニティセンター
（八代市古城町2259）

会費 親子1組 500円

申込期限 10月14日（火）

ひよこコース



日時 10月26日（日）
10：00～11：00

対象年齢 0歳～1歳の子どもとその保護者

場所 麦島コミュニティセンター
（八代市古城町2259）

会費 親子1組 500円

申込期限 10月14日（火）

詳細は裏面または市ホームページをご覧ください

申込フォーム

お問い合わせ

八代市教育委員会 生涯学習課 TEL0965-30-1110
八代市千丁町新牟田1433 八代市公民館



申 込 書

講座名	親子3B体操講座（令和7年度おでかけ公民館講座）		
住 所	〒（ ）		
ふりがな		年齢	歳代
氏 名			
電話番号			
mail(任意)			
コース選択	うさぎコース（2～3歳児） ・ ひよこコース（0～1歳児）		
ふりがな		年齢	カ月・歳
氏 名			

・ うさぎコース（2～3歳児）

日 時 10月25日（土） 10：00～11：00（受付 9：30～）

対 象 者 市内の2歳から3歳と保護者

・ ひよこコース（0～1歳児）

日 時 10月26日（日） 10：00～11：00（受付 9：30～）

対 象 者 市内の0歳から1歳と保護者

場 所 麦島コミュニティセンター（八代市古城町2259）

講 師 橋本 八重子

定 員 各10組（申込多数の場合は抽選）

受 講 料 1組500円

持 参 品 飲み物、タオル

申込締切 10月14日（火）必着

申込方法 電話での申し込みはできません

1) 申込フォーム（表面にあります）

2) 申込書・はがき・FAX・メールによる申し込み

①講座名 ②郵便番号・住所 ③氏名（ふりがな）④年齢 ⑤電話番号

⑥メールアドレス（任意） ⑦コース選択 ⑧参加する子どもの名前を

記入し申し込んでください

申 込 先 〒869-4703 八代市千丁町新牟田1433 八代市公民館内
FAX:0965-30-1120 mail:syogai@city.yatsushiro.lg.jp

そ の 他 ・ 申し込みが一定数に達しない場合は、開講しない場合があります

・ 定員を超えた場合は抽選となります。抽選後に受講の可否を通知します
（メールアドレスを記入された方には、メールでお知らせします）

・ 安全に講座をお楽しみいただくため、ひよこコースは首が座った0歳児の
お子さまが対象となります。ご了承ください。

・ 動きやすい服装でご参加ください。

・ 講座中の様子を撮影し、市ホームページや広報紙等に掲載する場合がありますのでご了承の上、受講してください