



発行:土居隣保館 〒799-0703 土居町藤原 5-400-3 TEL/FAX 28-6356

隣保館講座開講のお知らせ

みんなで楽しく健康づくり
さんびーたいそう



3B体操教室を開講します

3B体操は、「遊びの要素」「気軽に」「体に無理なく」をキーワードに、老若男女問わず、誰でも楽しめるように考案された健康体操です。ボール、ベル、ベルターといった用具を使用することで、しっかりとした健康効果が期待できます。「体を動かしたいけど、激しい運動は...」とお悩みの方もまずは一度ご参加ください。

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運動と筋力づくり運動
3. けがの予防やすべての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 5月28日(火)から毎月1回 原則第4火曜日開催

時間 午前10時00分~午前11時30分

会場 土居隣保館 会議室

講師 井上厚子さん(公益社団法人日本3B体操協会公認指導者)

受講料 無料

持ち物 トレーニングマット、上履き、動きやすい服装

体操に使う用具(ボール・ベル・ベルター)は、こちらで用意します。

年齢、性別、経験問いません。事前申し込み不要です。

参加希望の方は当日会場までお越しください。

お問い合わせは土居隣保館(28-6356)まで



ボール

ベル

ベルター



隣保館カレンダー 5月

隣保館講座のお知らせ

日	曜日	行事予定
1	水	天皇即位の日
2	木	国民の休日
3	金	憲法記念日
4	土	みどりの日
5	日	こどもの日
6	月	振替休日
7	火	空手教室 19:00 ~
8	水	
9	木	スローエアロビック 10:00 ~ 空手教室 19:00 ~
10	金	小学6年生交流会打ち合わせ会 16:00 ~
11	土	
12	日	母の日
13	月	
14	火	空手教室 19:00 ~
15	水	
16	木	土居地域就学前部会 15:30 ~ スローエアロビック 10:00 ~ 空手教室 19:00 ~
17	金	
18	土	
19	日	
20	月	
21	火	隣保館職員新任者研修会【松山市】 空手教室 19:00 ~
22	水	業務連絡会議 13:30 ~ 【四国中央公共職業安定所】
23	木	スローエアロビック 10:00 ~ 空手教室 19:00 ~
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	各種相談日 10:00 ~ (内容:職業・人権など)
28	火	3B 体操教室 10:00 ~ 空手教室 19:00 ~
29	水	
30	木	空手教室 19:00 ~
31	金	

スローエアロビック教室

5月の予定は、9日(木)
16日(木) 23日(木)の3回、
10時から90分程度行います。
興味のある方は土居隣保館までご連絡
ください。



ひとりで悩まないで
困ったときは、
相談してください！

「道路に危ないところがある
けど、どこに言えばいいの?」
「市役所から届いた書類の申し
込み方法がわからない」など、
どこに相談していいかわから
ない時は、ぜひ隣保館に相談
してください。

ゆっくりあなたのお話を聞いて、
お手伝いをします。隣保館で
解決できないことも、関係の
窓口を紹介し連絡をします。
秘密は固く守ります
ので、お気軽に
ご相談ください。



ゴールデンウィーク休館のお知らせ

本年度のゴールデンウィーク期間中、土居隣保館
は下記のとおり休館となります。ご不便
をおかけ致しますが、何卒ご了承いた
だきますようお願い申し上げます。

休館日

4月27日(土) ~ 5月6日(月)

