

いとしま健康フェス2026 

みんなで楽しく 3B体操♪



3つの用具を使って、音楽に合わせて
楽しく身体を動かします♪

3つの用具の効果的な使用法

ボールの効果

ボールの丸みや弾み、転がり、持ちやすさといった特性を利用して、有酸素運動・バランス運動・筋力トレーニング・ストレッチングに使用します。また、子どもの運動遊びとして、ボールつきやキャッチボール、リフティングなどにも活用することで、運動機能を高めます。

ベルの効果

ベルの特長である軽さ・クッション性・持ちやすさを利用し、あらゆる対象者にも対応するため、身体機能を高めるのに有効です。

ベルターの効果

ベルターの伸び縮みを利用して、関節の可動域を拡げ、筋肉の柔軟性を高めるため、美しい姿勢づくりにも効果的です。また、けがの予防と回復にも役立ちます。

3B体操の4大効果とは…

- 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**

参加無料♪

2026.11.8(sun) 時間:10:00 ▶ 15:00

会場 糸島市運動公園 サブアリーナ (糸島市蔵持686-1)

第1部(親子の部)

親子で楽しく、カラダを動かそう！
10:00～11:30

対象:3歳から6歳までの
お子様及びその保護者

25組(先着)



ふれあい体操・ゲーム・ダンス・パパママのストレッチなど

第2部(大人の部)

働く世代のための元気チャージ
～健康で若々しい身体づくりのために～
13:00～15:00

対象:18歳以上

50名(先着)



筋力トレーニング・ダンス・ストレッチなど

持ってくる物(共通) 運動できる服装 室内用運動シューズ 飲み物(水分補給用) タオルなど

「糸島市運動公園ホームページ」またはQRコード・お電話・ご来館にてお申込みください！

主催: 糸島市運動公園 協力: 公益社団法人 日本3B体操協会福岡中支部
電話: (092)321-1755 電話受付/9:00～22:00(月曜休) ※10/12開館・10/13休館日