



平成30年度「いきいきセミナー」

楽しく始める3B体操



みんなで楽しく健康づくり!

3B体操は生涯を通じて、心身ともに健康な日常生活が送れるように、年齢性別に関係なく、誰にでも楽しんでいただける楽しい健康体操です。

日にち 平成30年**10月22日・29日**

11月5日・12日・19日(月)全5回

時間 **午前10時00分～11時30分**

会場 **曾野木地区公民館 3階ホール**

講師 **小納 康子 さん (公社)日本3B体操協会公認指導士**

対象 **どなたでも 参加費 無料**

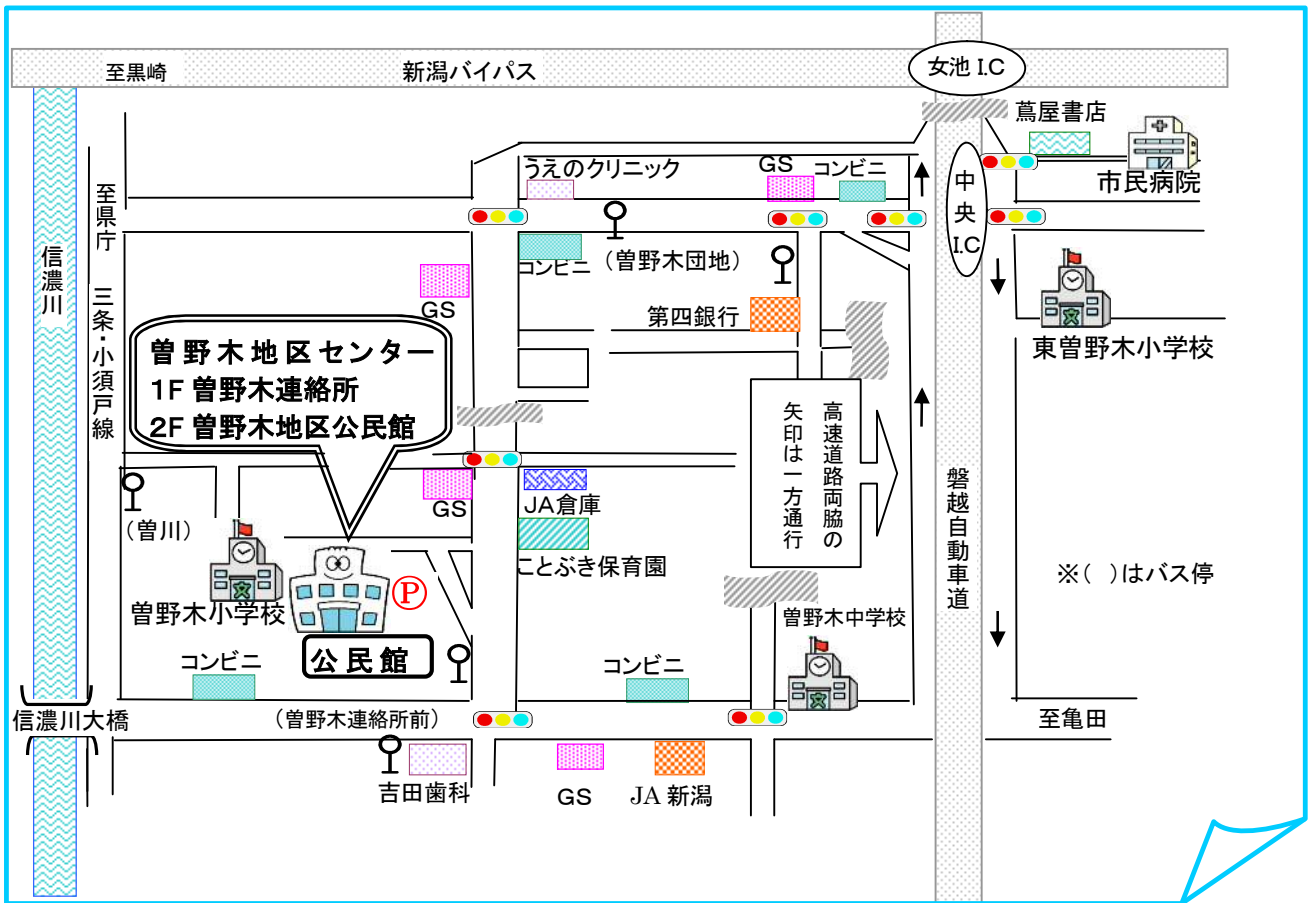
定員 **40人(応募多数の場合は抽選になります)**

持ち物 **内履き(運動靴など)・飲み物・汗拭きタオル・運動のできる服装**

申込み **9月18日(火)の9時から電話で受け付けいたします。
曾野木地区公民館 電話 025-280-6810**



*** 曾野木地区公民館周辺案内地図 ***



***** 問い合わせ *****

新潟市 曾野木地区 公民館

〒950-1134

新潟市 江南区 天野 2 丁目 7 番 2 号

TEL (025) 280-6810

FAX (025) 280-6862

