



いきいき健康塾

～3B 体操体験会～



6/10(水)

誰でもできる3B体操

3B体操はボール、ベル、ベルターという3種類の用具を使って、音楽に合わせて楽しく体操します。日頃、運動していない方も一緒にカラダを動かしましょう。

講師：高橋 待子さん

(公益社団法人 日本3B体操協会公認指導者)

- ◆時間：13時30分～15時00分
- ◆会場：小須戸地区ふれあい会館 研修室
- ◆対象：どなたでも
- ◆参加費：無料
- ◆持ち物：内履き・飲み物・タオル
※用具はこちらで貸し出します。
- ◆服装：動きやすい服装でスカート不可
- ◆定員：20名(先着順)
- ◆申し込み期間：令和8年5月15日(金)～6月5日(金)



「3B体操」の用具

【お申し込み先】小須戸地区公民館 ☎0250-25-5715

(平日9時～17時の間)

