

どなたでもお気軽に！

みんなで

サンB体操

3つの道具を使うことで無理なく体を動かすことができます。
運動したいけれどなかなか時間が取れない方、是非ご参加ください。

場所：上笹下地域ケアプラザ

日時：毎月第2水曜日・第4月曜日

10:00～11:30

対象：どなたでもどうぞ (小学生以上)(小学生は保護者同伴)

参加費：200円/回 (小学生は無料) 道具はケアプラザで用意しています！

申込：不要 当日直接お越しください。1回のみ参加もOK！

持ち物：うわばき・汗ふきタオル・動きやすい服装・飲み物

講師：3B体操協会公認指導者 ^{えんと}遠渡常美 先生



2018年 平成30年	4月11日(水)	4月23日(月)	5月9日(水)	5月28日(月)
	6月13日(水)	6月25日(月)	7月11日(水)	7月23日(月)
	8月8日(水)	8月27日(月)	9月12日(水)	9月24日(月)
	10月10日(水)	10月22日(月)	11月14日(水)	11月26日(月)
	12月12日(水)	12月24日(月)		
2019年 平成31年	1月9日(水)	1月28日(月)	2月13日(水)	2月25日(月)
	3月13日(水)	3月25日(月)		

*天候等都合により日程を変更・中止することがございます。

【会場・申込・問合せ】

上笹下地域ケアプラザ ☎769-0240

横浜市磯子区氷取沢町 60-17

