

みんなで

2022年度

3B体操

3Bは「3つの道具(ボール・ベルター・ベル)」の頭文字
「気軽に♪」「無理なく♪」「楽しく♪」できる体操です



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♪ 申込: 不要

参加費: 200円/回 道具はケアプラザで用意します!

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: 公社3B体操協会公認指導者 ^{えんと}遠渡常美 先生

天候等都合により中止することがあります。

2022年	4月13日(水)	4月25日(月)	5月11日(水)	5月23日(月)
	6月8日(水)	6月27日(月)	7月13日(水)	7月25日(月)
	8月10日(水)	8月22日(月)	9月14日(水)	9月26日(月)
	10月12日(水)	10月24日(月)	11月9日(水)	11月28日(月)
	12月14日(水)	12月26日(月)		
2023年	1月11日(水)	1月23日(月)	2月8日(水)	2月27日(月)
	3月8日(水)	3月27日(月)		

【会場・お問合せ】



上笹下地域ケアプラザ

横浜市磯子区氷取沢町 60-17

☎769-0240

