

みんな

2023 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♪ 申込み: 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。

| | | | | |
|-------|-----------|-----------|----------|-----------|
| 2023年 | 4月12日(水) | 4月24日(月) | 5月10日(水) | 5月22日(月) |
| | 6月14日(水) | 6月26日(月) | 7月12日(水) | 7月24日(月) |
| | 8月9日(水) | 8月28日(月) | 9月13日(水) | 9月25日(月) |
| | 10月11日(水) | 10月23日(月) | 11月8日(水) | 11月27日(月) |
| | 12月13日(水) | 12月25日(月) | | |
| 2024年 | 1月10日(水) | 1月22日(月) | 2月14日(水) | 2月26日(月) |
| | 3月13日(水) | 3月25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

