

みんなで

2025 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 佃 洋子 先生



天候等都合により中止することがあります

2025年	4月 9日 (水)	4月 28日 (月)	5月 14日 (水)	5月 26日 (月)
	6月 11日 (水)	6月 23日 (月)	7月 9日 (水)	7月 28日 (月)
	8月 13日 (水)	8月 25日 (月)	9月 10日 (水)	9月 22日 (月)
	10月 8日 (水)	10月 27日 (月)	11月 12日 (水)	11月 24日 (月)
	12月 10日 (水)	12月 22日 (月)		
2026年	1月 14日 (水)	1月 26日 (月)	2月 11日 (水)	2月 23日 (月)
	3月 11日 (水)	3月 23日 (月)		

【会場・お問い合わせ】



上笹下地域ケアプラザ

横浜市磯子区氷取沢町 60-17

☎769-0240

