

みんなで

2026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 ^{つくだ} ^{ようこ} 佃 洋子 先生



天候等都合により中止することがあります。

2026年	4月 8日(水)	4月 27日(月)	5月 13日(水)	5月 25日(月)
	6月 10日(水)	6月 22日(月)	7月 8日(水)	7月 27日(月)
	休み 8月 12日(水)	8月 24日(月)	9月 9日(水)	9月 28日(月)
	10月 14日(水)	10月 26日(月)	11月 11日(水)	11月 23日(月)
	12月 9日(水)	休み 12月 28日(月)		
2027年	1月 13日(水)	1月 25日(月)	2月 10日(水)	2月 22日(月)
	3月 10日(水)	3月 22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

