

どなたでもお気軽に！

みんな

# 3B体操

3B体操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



28年度の様子



10:00~11:30

対象：小学生以上どなたでもどうぞ（小学生は保護者同伴必須）

参加費：200円/回（小学生は無料）

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 遠渡常美 先生

2017年 平成29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)		
2018年 平成30年	1月10日(水)	1月22日(月)	2月14日(水)	2月26日(月)
	3月14日(水)	3月26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  
横浜市磯子区水取沢町60-17