

みんなで

3B体操

「3B体操」は3つの道具(ボール・ベル・ベルター)を使って、だれでも「気軽に」「無理なく」「楽しく」できる体操です♪健康づくりの1つに取り入れてみませんか？



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 (小学生以上 ※小学生は保護者同伴)

参加費： 200円/回 (小学生は無料) 道具はケアプラザで用意しています！

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 ^{えんと}遠渡常美 先生



2019年	4月10日(水)	4月22日(月)	5月8日(水)	5月27日(月)
	6月12日(水)	6月24日(月)	7月10日(水)	7月22日(月)
	※8月14日休み	8月26日(月)	9月11日(水)	9月23日(祝)
	10月9日(水)	10月28日(月)	11月13日(水)	11月25日(月)
	12月11日(水)	12月23日(月)		
2020年	1月8日(水)	1月27日(月)	2月12日(水)	2月24日(祝)
	3月11日(水)	3月23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・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

