

3B体操を 体験してみよう

2.27 (金) 10:00 ~ 12:00

参加無料

65歳以上

定員
20人



3B体操とは…

ボール・ベル・ベルダーという
3つの用具を使用しながら
運動する健康体操です

受付

2/1(日)~2/16(月)

講師 谷口 みどり

お申込みは電話・来館・メールにて

桜木公民館

TEL 043-234-1171

メール oub.sakuragi@ccllf.jp

*メールでお申し込みの際は

①講座名②氏名 (ふりがな)

③年齢④電話番号

必須