

3B体操を 体験してみよう

2.27 **金** 10:00 ~ 12:00

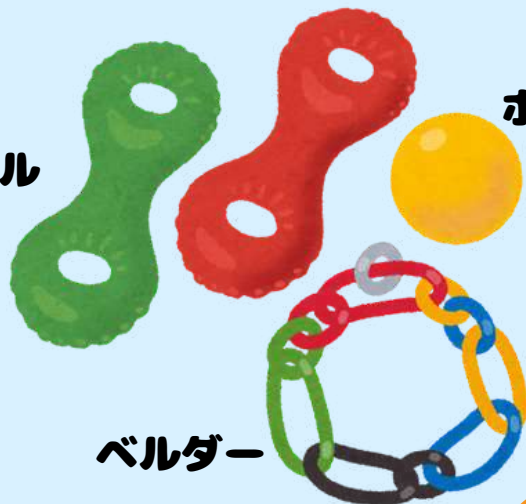
参加無料

65歳以上

定員
20人



ベル



ボール

ベルダー

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

*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

桜木公民館

TEL 043-234-1171

メール oubo.sakuragi@ccllf.jp