

シニアのための講座

《3B体操》で 気軽に楽しく心身をリフレッシュ

— ゆっくり・やさしく・楽しく! —

すごしやすい季節
です。楽しく体を
動かしましょう!

日程 (2回とも参加できる方)

第1回 4月22日(水) 第2回 5月20日(水)

各回10:00~11:00

3B体操とは?

ボール (Ball) ・ベル (Bell) ・ベルター (Belter) の “3つのB”
を使って行う、どなたでも無理なく参加できる健康体操です。
身体への負担が少なく、シニアの方にもぴったり!

こんな方におすすめ

- ・運動が苦手でも続けられる体操を探している。
- ・最近、身体の硬さや筋力低下が気になってきた。
- ・楽しく仲間と運動したい。
- ・健康寿命をのばしたい。



会場：おゆみ野公民館 講堂

講師：公益社団法人 日本3B体操協会 公認指導者 有田 百合子さん

対象：概ね65歳以上の方 参加費：無料

定員：15人 (応募者多数の場合は抽選となります)

持ち物：動きやすい服装、滑らない靴

筆記用具、水分補給用の飲み物

募集期間：3月20日(金)~4月8日(水)

申込み：窓口か電話で TEL 043-293-1520 HPからも可