

さんびーたいそう

①3B体操

用具を使っでの体操や、音楽に合わせての体操をします。

みんなで楽しく健康づくり！運動が苦手な方でも大丈夫です！

講師：井口 典子(日本3B体操協会公認指導者)

開催日：11/6(日)10:30~11:30

場所：3階 大会議室1(当日は直接、
3階の大会議室へお越しください)

定員：15名(事前申し込み・申込順)

持ち物：マスク着用、水分補給用の飲み物
タオル、運動靴

動きやすい服装で、お越しください。

参加費：無料



※上の図の用具の中から
ベル等を使用する予定です。

申込：10/22(土)9:00より

事前申し込み開始

高齢者コーナー、または、

直通☎0138-86-6827

までお願いいたします。



【お申し込みのお願い】

お申し込みは、①か②いずれかひとつ選んでお申し込みください。

①11/6(日)10:30~11:30

「3B体操」

②11/8(火)14:00~15:00

「毎日を素敵に！健康体操」

②毎日を素敵に！ 健康体操

大切なのは、毎日楽しく健康でいること・・・

正しい姿勢、生活の中の動作など・・・

日々を見直すきっかけに、みんなで体操してみませんか？

講師：鍵谷 彰良(健康運動指導士)

開催日：11/8(火)14:00～15:00

場所：1階 講堂2

(当日は直接、1階の講堂2まで
お越しください。)

定員：15名(事前申し込み・申込順)

持ち物：マスク着用・水分補給用の飲み物・上靴

タオル(一部タオルを使った体操がありますので、
フェイスタオルをお持ちください。)

動きやすい服装で、お越しください。

参加費：無料

申込：10/22(土) 9:00より高齢者コーナーまたは、
直通☎0138-86-6827まで、お願いいたします。

【お申し込みのお願い】

お申し込みは、①か②いずれかひとつ選んでお申し込みください。

①11/6(日)10:30～11:30

「3B体操」

②11/8(火)14:00～15:00

「毎日を素敵に！健康体操」

