



さん びー たい そう 3 B 体 操



音楽に合わせて行う体操や、用具を使っての体操です。
みんなで楽しく健康作り！運動が苦手な方でも大丈夫です！

講師：渡辺 直子（日本3B体操協会公認指導者）

開催日：5/24（水）10:00～11:00

場所：2階 交流スペース

定員：20名

持ち物：水分補給用の飲み物 運動靴

汗拭きタオル

※動きやすい服装でお越しください。

対象者：亀田交流プラザ 高齢者コーナーにご登録のある方

参加費：無料



※今回使用する用具は、
のびのびベルトと、
ボールを使う予定です！

お申し込み：5/2（火）～5/7（日）の期間中、

2階 高齢者コーナー受付で、

お願いいたします。

※応募多数の場合は抽選を行います。

当選者発表：5/13（土）

2階受付前、またはホームページに、

登録番号で掲載いたします。



お問い合わせ：2階高齢者コーナー

直通 ☎ 0138-86-6827

（9:00～17:00まで）