

さん びー たい そう

# 3 B 体操

音楽に合わせて行うリズム体操や、用具を使っての体操です。

今回は「のびのびベルター」という道具を使います。

みんなで気軽に健康作り！運動が苦手な方でも楽しくできます♪

講師：渡辺 直子（日本3B体操協会公認指導者）

開催日：6/28（金）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

●お申し込み：6/2（日）～6/8（土）の期間中、

2階 高齢者コーナー受付まで

お越しください。

お控えをお渡しいたします。

※応募多数の場合は抽選を行います。

●当選者発表：6/14（金）

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。

※都合により講座が変更や中止になる場合があります。ご了承をお願いします。

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）

