

音楽に合わせて楽しく軽やかに全身運動

3B体操講座

講師 日本3B体操協会公認指導士 道免政子

3B体操は、赤ちゃんから高齢者、障害のある方までを対象に幅広い世代の方々に楽しんでいただける体操です。音楽に合わせて楽しくリズムカルにからだを動かし、ボール・ベル・ベルターの3つの用具をつかうことでからだに無理なくより効果的に運動を行うことができます。



- ◆ 日時 5月13.20.27日(火)
10:00~11:30 【全3回】
- ◆ 場所 西野地区センター 2階 集会室
- ◆ 定員 15名
- ◆ 持ち物 動きやすい服装・タオル・飲み物
- ◆ 費用 2,000円



申込方法：4月15日(火) 9時より電話受付 (先着順)