

3 B 体 操 教 室

～用具を使って、楽しく体を動かしてみませんか～

《3B体操とは》

ボール、ベル、ベルターの頭文字Bの3つの用具を使い、老若男女を問わず、楽しめるように考案された健康体操です。



《ボール》



《ベル》



《ベルター》

【日 時】

10月27日(火) 10:00～11:30

【場 所】

鯉淵市民センター ホール

【対 象】

おおむね60歳以上の方 定員 20名

【講 師】

小高 順子 先生

【持 ち 物】

動きやすい服装、靴、飲物

【申込期間】

9月17日(木)から10月20日(火)まで
9:00～17:00(月～金の平日のみ)

※但し、鯉淵地区外の方は9月24日(木)からの受付となります。

【申込方法】

鯉淵市民センター窓口又はお電話で、お申込みください。

(先着順となります。定員となり次第締め切らせていただきます。)

用具はセンターで用意します。

受講者大募集！

参加費は無料です



【主催・問合せ先】

水戸市鯉淵市民センター

TEL 029-259-7821