

3B体操教室体験会のご案内

★みんなで楽しく健康づくり★

3B体操は、生涯を通じて心身ともに健康な日常生活が送れるように、年齢や性別に関係なく、誰もが楽しむことができる健康体操です。

ボール・ベル・ベルターという3つの用具(3B)を使って、音楽に合わせて筋肉運動やストレッチを行う体操なので、運動の苦手な方や久しぶりに体を動かしてみようという方でも安心して行うことができます。

ぜひ、この機会にご自分の健康づくりを見直してみませんか？



無料体験会を行います。

興味のある方はぜひご参加下さい。



★ 日時 令和5年 3月 9日(木)・23日(木)

10:00~11:30

★ 場所 田主丸アリーナ(旧勤労青少年ホーム) 1F 第3研修室

★ 内容 リズム体操・ストレッチ

★ その他 ○ 参加無料

○ 上履き、タオル、飲み物をご持参下さい

○ 動きやすい服装でお越しください

★ 問い合わせ・申込み先

NPO法人田主丸カル・スポクラブ事務局

TEL: 0943-74-7080 (FAX兼)