



3B体操教室



3B体操とは、ボール・ベル・ベルターという3種類の用具の頭文字をとって名付けられた健康体操です。音楽に合わせて仲間と楽しみながら、筋力づくり運動やストレッチング・認知機能改善のためのあそびの運動などを行います。

講師 公益社団法人 日本3B体操協会 公認指導者

指導者 **池辺 真智子** 氏

11月9日 (水)

実費:**200円**

10時～11時30分

定員:**20名**

動きやすい服装で
タオルと水分等をご持参ください。

事前にTELまたはFAXにてお申込みください。
キャンセルされる場合は、11/2(水)までにご連絡ください。

開催場所
申込み
問合せ

大分県社会福祉介護研修センター 小ホール
(大分市明野東3-4-1)

TEL 097-552-6888 FAX 097-552-6868

きりとり

氏名(ふりがな)

電話番号(延期や中止の場合連絡します)