



# 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

**9月11日 (水)**  
**10時～11時30分**

実費：**100円**  
定員：**25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、9/4(水)までにご連絡ください。

お申込み  
お問合せ  
開催場所

大分県社会福祉介護研修センター  
(大分市明野東3-4-1) 小ホール

開館時間 8:30～17:00

TEL : 097-552-6888



ホームページ



Instagram



こちらからも  
お申込み  
いただけます

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)