

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

>

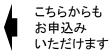




ホームページ

Instagram





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)