

3 B体操の
4大効果!

- ・有酸素運動
- ・バランス機能改善運動
 - ・筋力づくり運動
- ・ストレッチング
- ・遊びの運動

3 B体操教室

音楽に合わせて

仲間と楽しみながら

9/10 (水) 10:00 ~ 11:30

講師

公益社団法人 日本3B体操協会

公認指導者

池辺

真智子

氏



運動しますので動きやすい服装で、
水分、タオル等をご持参ください

定員：25名

実費：100円

事前にTELまたは下記申込フォームにてお申込みください
キャンセルされる場合は早めにご連絡ください

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

☎ 097-552-6888



申込フォーム
はこちら



ホームページ



Instagram

SNS随時更新!

キリトリ

氏名 (ふりがな)

電話番号 (延期や中止の場合連絡します)