

1 0 / 1 受付開始

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

12/10 (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から
すぐに定員に達する場合がございます
のでお申込みはお早めに



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）