

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

10 / 14 (水) 10:00 ~ 11:30

講師 公益社団法人 日本 3 B 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

☎ 097-558-7999



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)