

修立地区の皆様

3B体操

用具を使って楽しくエクササイズ

3B体操は、「乳幼児期から100歳まで楽しめる体操」とされ、だれでも無理なく、楽しみながらできる体操です。**肩こり・腰痛・フレイル予防！**
ぜひ体験されませんか？

期日：4月21日（月）

時間：10：00～11：30

場 所：修立地区公民館 2 階

講 師：久岡 賀代子さん（3B体操 公認指導者）

内 容：3つの用具を使った健康体操



肩こり・腰痛・
フレイル予防に
効きめあり。

持ち物：運動できる服、上靴、ヨガマット（ある人）、またはバスタオル

定 員：20 名

申 込：4月15日（火）までに修立地区公民館へ

☎26-5914 またはメール



3B体操の3つのキーワード

遊 び の 要 素

気 軽 に

体 に 無 理 な く

