



楽しく無理なく健康に！

さんびー

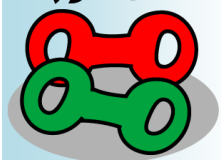
イキイキ3B体操教室

3B体操って...?

ボール Ball



ベル Bell



ベルター Belter



3つの道具を使って、誰でも気軽に無理なくできる体操です。
体を動かして、リフレッシュしましょう！

(問い合わせ・申し込み)

大石田スポーツクラブ事務局 (町民交流センター「虹のプラザ」内)

TEL 0237-35-2094

◆日時 令和元年 **8月3日** (土)

10:00~11:30

◆場所 大石田町町民交流センター
「虹のプラザ」内 保健センター

◆講師 平松 弘子 氏
公益社団法人日本3B体操協会 公認指導者

◆対象 どなたでも(親子での参加も可)
赤ちゃんとママ向け、親子向け、お子様向け、大人向け、ご年配の方向け、障がいのある方向けなど、いろいろな方を対象とした体操ができます

◆参加料 600円 (保険料含む)
※スポーツクラブ会員 500円
親子の場合は上記に保険料100円追加

◆定員 20名程度

◆申込 令和元年7月26日(金)まで下記へ

◆持ち物 タオル・内履き
※動きやすい服装でお越しください

イキイキ3B体操教室 参加申込書

住所	〒		
氏名		電話	
年齢区分	親子・10代未満・20代・30代・40代・50代・60代・70代以上・障がいのある方		

※参加料を添えて、大石田町町民交流センター「虹のプラザ」までお申し込みください。(用紙コピー可)