

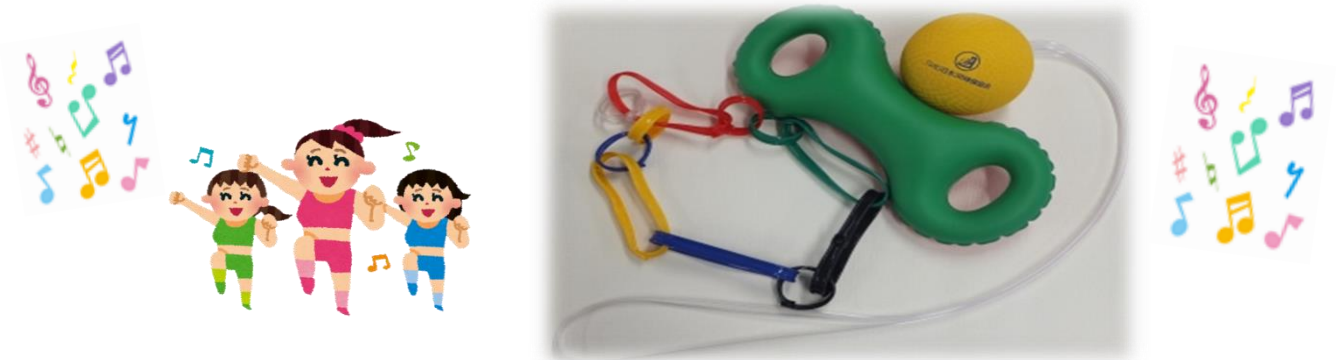
# 3B体操 教室

健康的に暮らしたい、少し運動不足かな～という方に！

身体に負担をかけずに楽しく運動してみませんか？

＜＜3B体操とは＞＞

「遊びの要素」「気軽に」「体に無理なく」をキーワードに、ボール、ベル、ベルターという補助具を使い、音楽に合わせて身体を動かす体操です。年齢層は幅広くお子様から年配の方までできる体操なので、お気軽に参加してみてください♪



とき : 毎月 第2・4火曜日 13:30～(1時間半～2時間程度)

ところ : JAあかし 本店3階 大ホール

講師 : 公益社団法人 日本3B体操協会 公認指導者 道下 美紀

会費 : 1回につき 正組合員 100円 准組合員 200円

組合員外 400円

服装・持ち物 : 運動しやすい服装(ジャージ、運動靴など)・水やお茶・タオルなど

【お問合せ先】JAあかし 本店 総務課 TEL:078-934-5800

(事前申し込みは不要です。直接JAあかし本店にお越しください。)

