

3B体操で 楽しく健康づくり

3B体操とは・・・3つの用具
(ボール・ベル・ベルター)
を使った、誰でもできる楽し
い体操です！今回はベルと
ベルターを使ったシニア向け
のコースです。

全4回講座

日程・時間・会場

日程／5月14日・28日

6月11日・25日 水曜日 計4回

時間／10：00～11：30

会場／宝塚市立中央公民館 レクルームA

講師

公益社団法人 日本3B体操協会 公認指導者

申し込み・お問い合わせ

申し込み／4月25日（金）10：00～電話にて先着順

定員／15名

対象／シニア向け

持ち物／上履き ※動きやすい服装でお越しく下さい

参加費／2,000円（4回分・用具レンタル代込）※初回に徴収いたします

申し込み・問い合わせ先／0797-73-6011 10：00～17：00



公民館HP

