

3B体操

暑さに
負けるな

おためし講座

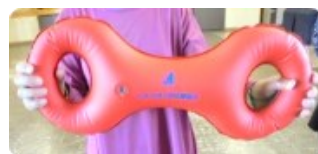
暑い夏、散歩やジョギングも熱中症が心配で、運動不足になってはいませんか？
冷房の効いた公民館で、無理なく、楽しく身体を動かしましょう！

3B体操とは・・・

Bell(ベル)、Ball(ボール)、Belter(ベルター)を使い、音楽に合わせて体を動かす健康体操です。

年齢や体力にかかわらず、無理なく、楽しく、健康づくりができます。

肩こりや腰痛の解消、筋力をつけたい方も、ぜひ！



日 時	=	令和4年7月20日・27日(水)午後1時30分～3時
会 場	=	永明公民館 ホール
対 象	=	どなたでも 10名(先着) 参加無料
講 師	=	村上 君江 さん (リフレッシュ3B講師・3B体操指導士)
持 ち 物	=	水分補給用の飲み物、タオル(参加無料)、運動のできる服装・靴 ※使用する用具等は、ご用意いたします。
申 込	=	7月13日(水)までに永明公民館に電話または直接
主 催	=	永明公民館 リフレッシュ3B、スマイル3B(永明公民館学習グループ)

新型コロナウイルス 感染予防について



- ・ 感染状況によっては、講座を中止する場合があります。
- ・ 来館前の検温、マスクの着用、手指の消毒をお願いします。
- ・ 体温が平熱より高い場合や体調がすぐれない場合は、参加をご遠慮ください。
- ・ 講座は3密を避けて実施します。

問い合わせ・申込先 永明公民館 TEL027-261-1550