

どなたでもお気軽に！

みんなで

サンB体操

3つの道具を使うことで無理なく体を動かすことができます。
運動したいけれどなかなか時間が取れない方、是非ご参加ください。

場所：上笹下地域ケアプラザ

日時：毎月第2水曜日・第4月曜日

10:00～11:30

対象：どなたでもどうぞ (小学生以上)(小学生は保護者同伴)

参加費：200円/回 (小学生は無料) 道具はケアプラザで用意しています！

申込：不要 当日直接お越しください。1回のみ参加もOK！

持ち物：うわばき・汗ふきタオル・動きやすい服装・飲み物

講師：3B体操協会公認指導者 えんと 遠渡常美 先生



2018年 平成30年	4月11日(水)	4月23日(月)	5月9日(水)	5月28日(月)
	6月13日(水)	6月25日(月)	7月11日(水)	7月23日(月)
	8月8日(水)	8月27日(月)	9月12日(水)	9月24日(月)
	10月10日(水)	10月22日(月)	11月14日(水)	11月26日(月)
	12月12日(水)	12月24日(月)		
2019年 平成31年	1月9日(水)	1月28日(月)	2月13日(水)	2月25日(月)
	3月13日(水)	3月25日(月)		

*天候等都合により日程を変更・中止することがございます。

【会場・申込・問合せ】

上笹下地域ケアプラザ ☎769-0240

横浜市磯子区氷取沢町 60-17

