

みんなで

2020年度

3B体操

日時: 毎月第2水曜日・第4月曜日

※8/12・11月・12/28休み



10:00~11:30

対象: どなたでもどうぞ

参加費: 200円/回 道具はケアプラザで用意します!

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



| | | | | |
|-------|-------------|-------------|------------|------------|
| 2020年 | 4月 8日 (水) | 4月 27日 (月) | 5月 13日 (水) | 5月 25日 (月) |
| | 6月 10日 (水) | 6月 22日 (月) | 7月 8日 (水) | 7月 27日 (月) |
| | 8月 12日 休み | 8月 24日 (月) | 9月 9日 (水) | 9月 28日 (月) |
| | 10月 14日 (水) | 10月 26日 (月) | 11月 11日 休み | 11月 23日 休み |
| | 12月 9日 (水) | 12月 28日 休み | | |
| 2021年 | 1月 13日 (水) | 1月 25日 (月) | 2月 10日 (水) | 2月 22日 (月) |
| | 3月 10日 (水) | 3月 22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。

3Bは「3つの道具(ボール・ベル・ベルター)」の頭文字
「気軽に」「無理なく」「楽しく」できる体操です♪



【会場・お問合せ】上笹下地域ケアプラザ



横浜市磯子区水取沢町 60-17

☎769-0240

