

腰痛・膝痛予防改善!!

さんびー

3B 体操で

のびのび ストレッチ!!

~今からでも遅くない!

人生 100 年時代へのカラダづくり~



3B 体操とは……

老若男女問わず、誰でも楽しめる健康体操です。

ボール、ベル、ベルター(写真)といった用具を使用することで、しっかりとした健康効果が期待できます。「体を動かしたいけど、激しい運動は…」とお悩みの方もまずは一度体験ください。

- 講 師: 日本3B 体操協会 公認指導士 **北見 加代子** 先生
- 日 時: **6月24日、7月1、8、15日** 全4回 毎週月曜 **13:30~15:00**
- 場 所: 手稲区民センター 2階 はまなす
- 受講料: **2,000円** ※講座初日(6月24日)にお支払いください。
- 定 員: **先着順20名** (15歳以上 中・高生を除く。**男性も可!!**)
- 申 込: **6月12日(水曜日)から**先着順に受け付けます。
10:00~16:30 に電話でお申込みください(681-5121)。

※申込が著しく少ない場合は、講座を中止する場合があります。

※受講者の都合による受講料の払い戻しはできませんので、ご了承ください。

手稲区民センター運営委員会

TEL : 011-681-5121 住所 : 手稲区前田1条11丁目