

# 初心者でもOK!!

平成29年度 荒尾市中央公民館 趣味の講座

## 3B体操で心も体もリフレッシュ!

♡3B体操とは、ボール・ベル・ベルターの3つの用具を運動の助けとして使用しながら、全ての動きを音楽に合わせてみんなで楽しく行う健康体操です。この機会にぜひ体験してみませんか♡

体力を維持し、健康で  
いたい!

心身をリラックス  
したい!

いつまでも自分の足で  
歩き続けたい……



※道具はこちらで準備します。

【日 時】

**6/14~11/22**

第2水曜日

第4水曜日 全12回

**13:00~15:00**

【講 師】

(公益社団法人)

日本3B体操協会 公認指導者

講 師：野林 悦子

アシスタント：梅野 節子

◇場所：荒尾市中央公民館

◇対象：荒尾市民 20名

※先着順で、定員になり次第締め切ります。

※希望者が10名未満の場合は、中止する場合があります。

◇受講料：6,000円（半年分前納）

◇持ってくる物：動きやすい服装、飲み物、  
タオル

◇申し込み：5月15日(月)までに  
来館またはハガキにて

詳しくは  
裏面をご覧ください

主催、申し込み・問い合わせ

荒尾市中央公民館 TEL 62-0051

〒864-0032 荒尾市増永633番地

