

体に無理なく・誰でもできる 「いつまでも健やか 3B体操講座」

参加
無料

高齢者対象ミニ講座

- [日時] 1月17日（水）午前10時半～正午
- [会場] 片瀬地地区ボランティアセンターひだまり片瀬
（藤沢市片瀬3-16-10香川ビル1F）
- [講師] 公益社団法人 日本3B体操協会
公認指導者 高橋典子さん
- [参加] どなたでも（先着10名程度）

運動が苦手な方でも大丈夫です

事前申込不要。直接会場にお越しください

動きやすい服装（飲み物持参）でご参加ください

3B体操とは、生涯を通じて、心身ともに健康な日常生活が送れるように、年齢性別に関係なく誰にでも楽しんでいただける健康体操です。ご年配の方向けに、現在の筋力で行える健康体操を皆さんで行いましょう。

お問い合わせ

片瀬市民センター地域づくり担当

0466(27)2711

平日午前8時半～午後5時

