



3B体操



3B体操とは？

音楽に合わせて、3つのB(ボール・ベル・ベルター)の
物品を使い、楽しく体を動かして心も体も元気になる
体操です ✨ 初めての方もムリなく楽しめます 😊

※今回は初めてのの方が使いやすいベルターのみ使います！

10月7日(火) 13時30分～14時30分

場 所: きくの里1階

対象者: 草加市在住の高年者

定 員: 25名

参加費: 無料

持ち物: 飲み物、運動しやすい服装でお越しください
(室内履き不要)



申し込み: 9月2日(火)10時～開始 電話もしくは来所にて

 谷塚駅⇄きくの里(近隣の乗降場)送迎実施中

※通常のきくの里フィットネスは14:30開始！！

申し込み・問い合わせ先

 **048-929-3611**

〒340-0024 草加市谷塚上町704-3

社会福祉法人草加市社会福祉事業団

草加市在宅福祉センターきくの里



事業団HP



Facebook



きくの里HP

