



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！ 😊

※今回は初めての方が使いやすいベルターのみ使用します！

1月23日(金) 14時00分～15時00分

場 所: きくの里1階

対象者: 草加市在住の高年者

定 員: 30名

参加費: 無料

持ち物: 飲み物、運動しやすい服装でお越し下さい
(室内履き不要)



申し込み: **1月5日(月)10時～開始** 電話もしくは来所にて

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



事業団LINE