

3B体操会員募集!!



3B体操

体験
無料!!

- ☆日にち 第 2・4 金曜日
- ☆時間 9:30~10:45
- ☆場所 千城台コミュニティセンター(ヘルシーホール)
- ☆対象 65 歳以上
- ☆お問合せ先
090-4410-0543(篠崎)



3B体操とは

誰でも無理なく楽しむことができる体操です。
ボール・ベル・ベルターの用具を使い、音楽の
リズムに合わせて、楽しく体を動かします。



(公社)日本3B体操協会 千葉南支部
<https://www.nihon3btaisoukyoukai.jp>