

# < 健康3B (さんびー) 体操 >

60歳以上の方を対象とした高齢者学級「みなみ学園」と2、3歳児の家庭教育学級「のびのび子育て学級」で3B体操を行いました。

3B体操の“3B”とはBall(ボール)・Bell(ベル)・Belter(ベルター)のことで、その3つの道具を使い、音楽などに合わせて行う健康体操です。子どもから大人まで対象者に合わせてアレンジができるので、皆さんもチャレンジしてみてください。



## 南公民館講座のご案内

～すべて無料です！お気軽にどうぞ～

### ◆小学生～高校生までの点字入門教室

日時 6月11日(土)午後3時

場所 南公民館2階団体連絡室

対象 市内の小学生～高校生

☆登録制となりますので必ず事前に南公民館へお申し込みください。

### ◆0歳児ママのふれあい広場

日時 6月23日(木)午前10時

場所 南公民館2階和室

内容 セタまつり

☆赤ちゃんの下に敷くバスタオルをお持ちください

### ◆おはなしくまさん

～おかあさんがするおはなし会～

日時 6月18日(土)午後2時

場所 南公民館2階和室

内容 のび～るくんを作ろう

### ◆子どもの居場所「サタスタ」

日時 6月25日(土)午前10時～正午

場所 南公民館3階会議室

対象 市内の小学生～中学生

☆筆記用具、教科書、ノート、問題集などをお持ちください。スタッフが質問や疑問におこたえします。

## 子どもの居場所

# サタスタ

Saturday study

## 特別企画

聞いて得する

# 高校入試の話

日時 7月2日(土)午前10時(正午頃に終了予定)

場所 南公民館3階集会室

対象

中学生とその保護者

※中学生だけ、あるいは保護者だけでもご参加いただけます

定員

50名まで(先着順)

内容

学校の選び方や個別相談の受け方など

参加費

無料

申込

6月7日(火)午前9時より南公民館へ

**\*申込締切6月17日(金)**

※受付は平日の午前9時～午後5時まで

※電話可

★駐車場はスペースに限りがありますので、自転車等での来館をお願いいたします