

健康体操 3B

50年以上の歴史がある「3B体操」は、[遊びの要素・気軽に・体に無理なく]をキーワードに親しまれています。また4大効果として、

- ①生活習慣病にならない有酸素性運動
- ②柔軟性を高めるストレッチ
- ③バランス機能改善運動と筋力づくり運動
- ④認知機能改善のあそびの運動

金曜日(月1回) 全6回	6月5日(金)	7月3日(金)	9月4日(金)
	10月16日(金)	11月6日(金)	12月4日(金)

日時: 6月5日、7月3日、9月4日、10月16日、
11月6日、12月4日 【全6回】
午後1時30分~2時30分 金曜日



対象: 60歳以上の方
 定員: 20名 先着順
 器具費: 300円(50円×6回) ※欠席した分は、返金します
 講師: 宮寄 直子先生
 申込: 5月1日(木)から 料金を添えて窓口まで
 持ち物: うわばき(運動靴)・飲み物(水分補給)
 問い合わせ: 交流プラザさくら 048-432-7271

キリトリせん

令和8年度 健康体操3B 申込書

事務所欄 No. _____

住所	*マンション・アパートの方は必ず建物名・号室までご記入ください			
ふりがな				
氏名				
電話番号	()			
年代	60代	70代	80代	90代