

ナイト講座☆

健康体操教室

日々の仕事や家事に追われ、お疲れではありませんか？

1日の終わりに「3B体操」で楽しく体を動かしてリフレッシュしましょう！

3B体操とは・・・

「B」のつく3つの用具を使って、音楽に合わせて行う体操です。
筋力づくりや柔軟性を高めるストレッチング効果が期待できます。
誰でも無理なく気軽に楽しめる体操なので、運動が苦手な方や、
初めての方でも安心してご参加ください♪



【開催日(全4回)】

6月18日、7月2日、7月16日、7月30日

各回水曜日 午後7時～8時30分

会 場 新道地区公民館(新道多目的研修センター)

講 師 3B体操インストラクター 高橋 由美子さん

持ち物 飲み物、タオル、うち履き

定 員 : 12人(多数の場合は抽選)

申込締切 ~~6月12日(水)まで~~ 申込は終了しました

参加費
(全4回分)

960円

【申込み・問合せ】

▼メール申込もできます

新道地区公民館
上越市寺81-4

☎:025-5234-8951

(平日午前9時～午後4時)



担当:吉岡

*動きやすい服装でおこしくください。

*基本的な感染症対策にご協力ください。

*主催者の都合により中止する場合があります。

*講座中に撮影した写真を、公民館だより等に
掲載する場合があります。