

3B体操教室〈全4回〉



ボール、ベル、ベルターの3つの道具「3B」を使って行う「3B体操」。

筋力や運動能力に関係なく、自分のペースで行うことができる体操です。

音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう！

- ◆日時
- | | | |
|----------|---|-----------------|
| 5月24日(金) | } | 13:00
~14:30 |
| 5月31日(金) | | |
| 6月7日(金) | | |
| 6月14日(金) | | |



◆講師 日本3B体操協会 公認指導者 田中 恭栄 氏

◆会場 尾間木公民館 2階 多目的ホール

◆対象 さいたま市内在住の65歳以上の方 ※4回とも出席できる方

◆定員 20人(定員を超えた場合は、抽選) ◆費用 無料

◆持ち物 ボール(お持ちの方)、運動のできる服装、上履き、下足入れ、汗拭きタオル、水分補給用飲み物

◆申込み 4月22日(月) 9:00~4月28日(日)の開館時間内に、尾間木公館窓口、電話、FAXまたはWEB(さいたま市生涯学習情報システム <https://gakushu.city.saitama.jp>)でお申し込みください。



※FAXでお申し込みの方は、講座名、氏名(ふりがな)、年齢、住所、電話番号、FAX番号を明記してください。受信確認後、返信します。

◆抽選結果の確認 5月7日(火) 9:00~5月13日(月)の開館時間内に尾間木公民館窓口、または電話でご確認ください。期間内に連絡のない場合は、キャンセルとさせていただきます。

※WEBでお申し込みの方は、受付完了メールをご確認ください。抽選結果はメールで送信します。届かない場合は、公民館にご連絡ください。

◆問合せ 尾間木公民館 電話 048-873-4993 / FAX 048-873-4998