



ほっとまま

3B体操

運動が苦手な
人でも大丈夫!!

3B体操とは…

ボール, ベル, ベルターを使って

誰でも簡単に 楽しくできる運動です!!



日時:

2月18日(火)

10:00~12:00

講師: **鹿瀬島 まどか氏**

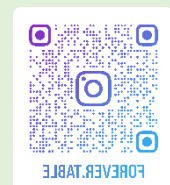
場所: 島郷市民センター 多目的ホール

定員: 20名程度

持ち物: 飲み物・タオル・室内シューズ

※動きやすい服装

お申込み・お問い合わせ



島郷市民センター

島郷市民センター ☎791-0504

[インスタグラムにて情報発信中](#)