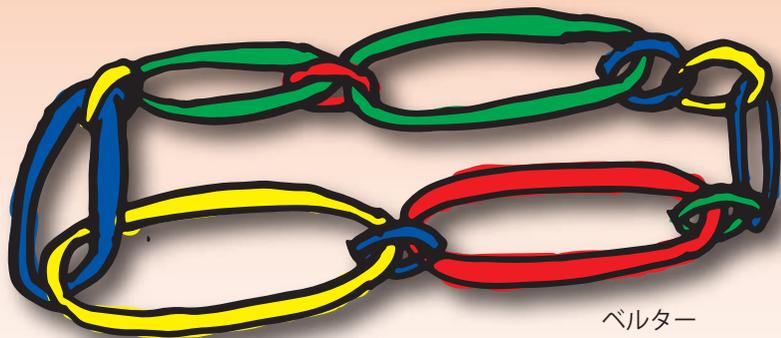


3つの用具ボール・ベル・ベルターを使って行う3B体操。親子で体験した後は、お子さんを当館の幼児室スタッフがお預かりして、保護者だけの体操タイムもあります。体を思いっきり動かして、リフレッシュしましょう!

夏休み!



ベルター

心とカラダをリフレッシュ!

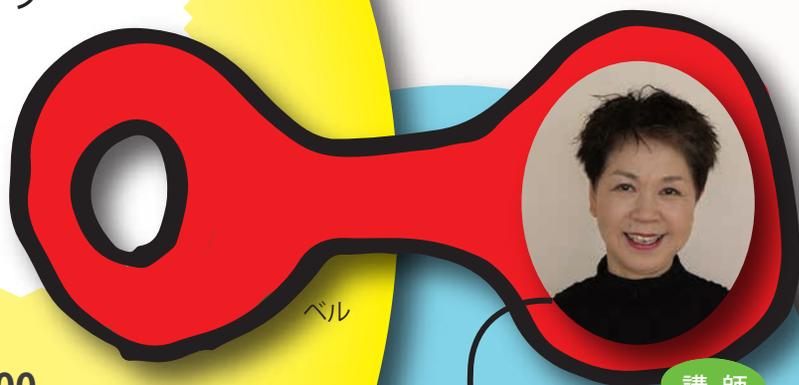
おやこ 3B 体操

内容

- ★ウキウキ ウォーミングアップ
- ★ワクワク親子でダンスと体力アップ
- ★ドキドキゲーム
- ★パパ、ママのリフレッシュ!



ボール



ベル

講師

安藤 智江子さん

公益社団法人 日本3B体操協会公認指導士。0歳~100歳まで楽しめる健康体操「3B体操」を広めるため、一般女性やシニア、障がい者など、対象者の年齢・体力に合わせた指導を行っている。

8/3 Sun 10:00 - 12:00
(受付9:30~)



- 定員: 20組 (要予約・先着順)
- 対象: 1歳半~小学生のお子さん
と保護者※祖父母でも可
- 料金: 無料
- 会場: 2階多目的ホール
- 持参物: タオル・飲み物
※動きやすい服装でお越しください。

受付スタート

7/5(土) 9時~

申し込み
問い合わせ

☎ 096(345) 2550

熊本市男女共同参画センターはあもにい (主催) 熊本市中央区黒髪3丁目3-10
<http://www.harmony-mimozza.org/>