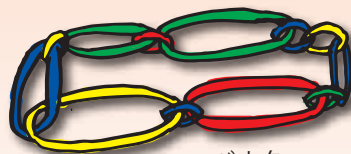


地域(中央区)における男女共同参画連携事業

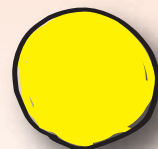
3つの用具ボール・ベル・ベルターを使って
行う3B体操。音楽に合わせて体を思いっきり
動かして、リフレッシュしましょう!



ベルター



ベル



ボール

楽しく健康寿命UPをめざそう!★

体イキイキ 3B 体操

内 容

★ふれあい ～ごきげんよう～

★からだ遊び

★ロコモ(※) 予防体操で健康寿命UP!

★ワクワクゲーム

★みんなでクールダウン

無料

11/7 Fri 10:00 - 12:00
(受付9:30～)

- 定 員:30名(要予約・先着順)
- 対 象:どなたでも※お子様もOK!
- 参加費:無料
- 会 場:熊本市五福公民館4階ホール
(熊本市中央区細工町 2-25) ☎ 096-359-0500
- 持参物:タオル・飲み物
※動きやすい服装でお越しください。

※ロコモティブシンドローム…骨や関節、筋肉などの運動器の障害により、歩行能力の低下など、日常生活に支障をきたしている状態

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。



※公民館専用駐車場がございませんので、公共の交通機関等のご利用をお願いします。
(近くに有料駐車場もございます。)

申し込み
問い合わせ

熊本市男女共同参画センターはあもにい ☎ 096(345) 2550

一主催:熊本市一