



おためし体験

3B体操

どなたでも
参加できます。
親子参加もできます。

- 1.日時 令和7年7月30日(水)13:30～
- 2.場所 かすみ公民館 多目的ホール
- 3.募集人数 20名
- 4.参加費 無料
- 5.講師 日本3B体操協会公認講師 小林 敬子先生
- 6.服装 運動の出来る服装、上履き
- 7.持ち物 水分補給できるもの、汗拭きタオル等
- 8.申込方法 期間内に、かすみ公民館へお電話で
お申し込みください。
6月26日(木)～7月24日(木)
10:00～17:00 (7月24日は13:00まで)

ボール・ベル・ベルターを使い
音楽に合わせてリズムよく♪♪♪脳の活性化にも役立ちます。



ご不明な点等ございましたら、かすみ公民館へお問い合わせください。
☎ 888-8111 (月曜・祝日 休館) 事務局 福士
開館時間 9:00～17:00



ホームページはこちら