



美浜区公民館だより

公民館講座・全2回

第12号
令和5年1月16日
発行：美浜区公民館
館長：岡村 悦子

いきいき 3B体操

さんびー
たいそう



3つのB（ボール、ベル、ベルター）を使い音楽に合わせて行う体操で、誰でも無理なく参加できます。

令和5年1月28日(土)・2月4日(土)

19時～21時

講師

照屋みゆき氏 (公益社団法人 日本3B体操協会)

場所

美浜区公民館

参加費

無料

定員

15名 (美浜区民・成人)

持ち物

飲み物・タオル



ボール



ベル



ベルター



大歓迎

- ・運動が苦手な方
- ・最近めっきり体を動かしていない方
- ・楽しく運動を始めたい方

申込〆切：令和5年1月26日(木) Pm.17:00

お問合せ：美浜区公民館 ☎926-5185 (仲地)



コロナ感染予防対策へのご協力をよろしくお願いします。

～美浜区自治会～