

# 美浜区公民館だより

## 公民館講座

第7号  
令和5年9月15日  
発行：美浜区公民館  
館長：岡村 悦子

～美浜区健康プロジェクト～

いきいき

さんびー  
たいそう

# 親子で3B体操



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す。誰でも無理なく参加できます。親子でコミュニケーションを取りながら！楽しく♪身体を動かしましょう！

**令和5年10月7日(土) Pm. 1時～3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 6組 (2才～7才までのお子さん  
と保護者(区民優先))

持ち物 動きやすい服装・飲み物

自然と親子の絆が  
深まる効果も！

声を掛け合いながら  
体操をしていきます

親子の会話の

きっかけに！

親と子が同じ視線で楽しむことができる体操です



※講座中に撮影した写真は、北谷町や美浜区の広報活動に使用します。

ご予約・お問い合わせ

下記のお申し込みフォーム・お電話にてお申し込みください

申込〆切：令和5年10月6日(金) Pm. 17:00

公民館公式ライン  
はじめました！  
登録まっています♪



TEL.926-5185 (仲地) お申し込み  
フォーム➡

