



塚地みんなこいこい会

5月16日(木)のご案内

「3B体操」

講師は 日本3B体操協会 福原 由紀 先生

3B体操は、「遊びの要素」「気軽に」「体に無理なく」をキーワードに、老若男女問わず、誰でも楽しめるように考案された健康体操です。年齢性別問わず、誰でも楽しめる体操です！

「体を動かしたいけど、激しい運動は…」とお悩みの方もまずは一度ご体験ください。

日時 5月16日(木) 10時～13時

※体操は10:30～始めます

場所 塚地集会所

参加費 無料 (昼食 300円)



お問い合わせ先

土佐市社会福祉協議会
あったかふれあいセンター高岡
TEL 088-881-5472
090-7783-7814

お知らせ

水分補給に飲み物をご持参ください

