

**自己免疫力を
高めよう！**

リズムに合わせて 3 B 体操 ♪

生涯学習講座

有酸素運動、ストレッチ、遊びの運動を取り入れた筋力づくり「3 B 体操」で、無理なくからだを動かします！血行・リンパの巡りが良くなれば、肩こりなどの筋肉のこわばりも緩和します。

と き：**4月10日（木） 10：00～11：30**

ところ：光交流館 会議室

講 師：清水 紀子 さん（3 B 体操公認指導者）

対 象：どなたでも

定 員：15 人

持ち物：運動できる服装、室内シューズ、タオル、飲み物

誰でも手軽にできる

楽しい運動です ♪
（道具はお貸出しします）

問い合わせ先・申込み

光交流館 ☎ 9 2 5 - 4 2 5 8

ベル



ボール

ベルト

