

高森いきいきサロン

第2弾!

3B体操

好評につき、
「3B体操」
第2弾を開催
いたします!

さんびー
3B体操とは?

Point 1

ボールなどの道具を
使いながら無理なく
体を動かします(道
具は講師より借用)

Point 2

年齢を問わず
誰でもできる
楽しい体操です

Point 3

運動の苦手な方や
初心者大歓迎!
ぜひご参加ください。

日 時

- ① 7月31日(金) 第1研修室 10:00~11:30
- ② 8月28日(金) 第1研修室 10:00~11:30
- ③ 9月25日(金) 第1研修室 10:00~11:30

※いずれか1回のみの参加も可能です。

講 師

^まんや 萬谷 瑞恵 氏 公益社団法人日本3B体操協会宮城県支部

持ち物

汗拭き・飲み物・筆記用具

服 装

動きやすい服装で

対 象

成人 20名 程度

申込み

7月3日(金) 10:00~

高森市民センター窓口または電話で

<高森市民センター>

〒981-3203 仙台市泉区高森6丁目1-2

(電話) 378-9950 (FAX) 378-9969

参加
無料

※お申し込みの住所・氏名・電話番号などの個人情報は、講座に関する連絡・案内のみに使用させていただきます。
記録用として写真撮影し、講座レポートや報告に使用します。氏名等個人情報と一緒に掲載いたしません。

※この紙はリサイクルできます。