

大人のやさしい3B体操

大綱中コミハ自主事業

楽しく、無理のない！、誰にでも出来る3B体操！！

健康で明るく元気に生活するためには、一人ひとりが生活習慣を見直し、普段から健康増進に努めることが重要です。運動やスポーツを行うためには、時間的なゆとりのほかに、自分に適した運動指導者、施設、そして一緒にそれを楽しむ仲間が必要です。

楽しく、無理のない、誰にでも出来る3B体操に挑戦してみましよう！

日時	平成29年6月1日、8日、29日（木） 全3回 9時45分～11時00分
場所	大綱中学校コミュニティハウス研修室
対象	成人（50代、60代を主眼）
定員	先着20人
内容	<ul style="list-style-type: none">・ウォーミングアップ・ストレッチ・3B用具を使用・ゲーム、遊び（仲間と交流）・クールダウン <p>講師：横井真由美さん（日本3B体操協会公認指導者）</p>
費用	無料
持ち物	室内靴、体操できる服装、汗拭きタオル、飲料
申込み	5月17日～、電話または直接事務室窓口へ

問合せ先 大綱中学校コミュニティハウス
港北区大倉山3-40-2
電話 547-2761