

健康寿命を延ばしましょう！

回 覧

# いきいき3B体操・無料体験会



いつまでも若々しく！



無理なく体を動かしながら、ロコモ・骨粗しょう症予防！

筋力運動・ストレッチ・脳トレで心と体をほぐしませんか。

都合の良い日にご参加ください。心からお待ちしております!!

会 場 .. **牛頸公民館**

日 時 .. 4月17日(水)・24日(水)・

午後. 2:00 ~ 3:30



\*動きやすい服装で、上履き、飲み物をお持ちください。

\*マスクの着用をお願いいたします。



連絡先 .. (公社)日本3B体操協会 坂田 こずえ(携帯 090・8629・7870)