

健康寿命を延ばしましょう！

3B体操・会員募集中!!



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。

無料体験中です！ 心からお待ちしております!!

会 場 .. **牛頸公民館 2 階**

日 時 .. **毎週 水曜日**

午後 2:30~ 4:00



*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)