

2018. 6. 4

グリーンコース生協

まつえだんだん委員会



3B体操で、

心も身体もリフレッシュ



3B体操は、幼児から年配の方まで、ボールなどの道具を使いながら身体を動かす誰でも気軽に楽しめる体操です。生活習慣病の予防やストレス発散にも効果があるといわれています。今回は、松江市内の公民館やイベント等で、3B体操の普及、指導を精力的にされている古藤令子先生、浅野由美先生にお越しいたします。

音楽に合わせて身体を動かした後は、きっと気分爽快になっていることでしょう。会の後半は、試食品を準備したティータイムを設けております。

日時: 6月29日(金) 10:00~12:00

10:00~11:00過ぎ 3B体操

その後は、ティータイム

会場: 松江市川津公民館 1階イベントホール

託児: あり(1才以上 1人300円) 2階和室

詳細は裏面

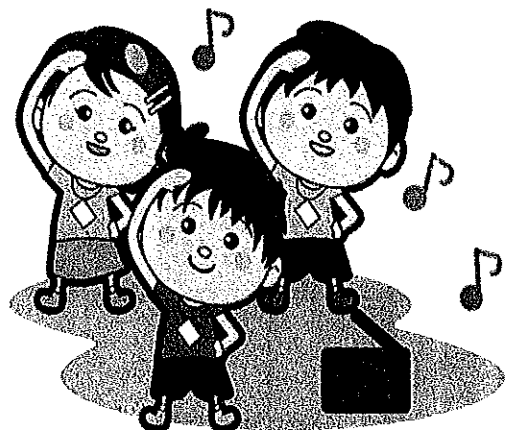
持ち物: 室内用シューズ又は運動しやすい靴、

ヨガマット又はバスタオル、飲み物、

皿、カップ、フォーク

*動きやすい服で来てください。

申し込み〆切: 6月15日(金)



お問い合わせ: グリーンコース生協 組合員事務局 TEL 0853-73-7171

FAX 0853-73-8013

----- <きりとり> -----

3B体操参加申込書

まつえだんだん委員会 6/15(金)〆切

コース名() お名前()

ご連絡先(TEL)

お友達 () お友達 ()

<託児ご希望の方>

お子さんの名前(ひらがな) オ アレルギー無・有()

お子さんの名前(ひらがな) オ アレルギー無・有()

※ご記入いただいた個人情報、組合員活動にのみ使用させていただきます。