

夏休み中のお子さんも
ぜひ一緒にどうぞ！

2018. 7. 23
グリーンコープ生協
まつえだんだん委員会

3B体操で、

6月29日に実施予定でしたが、大雨のため延期させていただいた企画です。

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だきます。

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: 8月23日(木) 10:00~12:00
10:00~11:00すぎまで3B体操、
その後は、ティータイム

会場: サンライフ松江 1階 多目的室
託児: あい(1才以上 1人300円) 2階和室
詳細は裏面

参加費: 無料
持ち物: 室内用シューズ、ヨガマットまたはバスタオル、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: 8月3日(金)



お問い合わせ: グリーンコープ生協 組合員事務局 TEL 0853-73-7171
FAX 0853-73-8013

<きりとら>

3B体操参加申込書

まつえだんだん委員会
8/3(金)〆切

コース名() お名前()
ご連絡先(TEL) 参加する子ども(才)(才)計 人
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、組合員活動のみに使用させていただきます。