

杵築地区健康運動教室 (3B体操)参加者募集

杵築市隣保館では、地域交流事業として健康運動教室（3B体操）を実施しています。

令和7年度も継続して活動します。皆様のご参加を心からお待ちしております。
(見学もお気軽にお越しください。)

会 場 杵築市隣保館(集会室)

対 象 者 杵築小学校区(杵築地区)住民及び隣保館利用者

開 催 日 第2・4水曜日(月2回)を基本に開催

時 間 ①午前の部 10:30～12:00

②午後の部 13:00～14:30

募集人数 午前の部・午後の部ともに3名募集します。

(各教室定員最大8名まで)

♪ 活動内容 ♪

☆用具を使いながら音楽に合わせて、誰でも気軽に楽しく体を動かす健康体操です。

☆腰痛・肩こりの防止と改善、
疲れにくい体づくりをします。

☆健康相談や健康講話(年2回)

参 加 費 月額1,500円 ※その他初期負担有(入会金1,000円、3B体操保険600円/年)

講 師 公益社団法人 日本3B体操協会公認指導者

野上 美英 先生

申 込 先 杵築市隣保館 電話/FAX 0978-62-4799

〒873-0002 杵築市大字南杵築338番地1

申込締切 5月21日(水)

※申込書の情報は、当教室の実施以外の目的に使用いたしません。



【杵築地区 健康運動教室参加申込書】 ※FAXの場合、本チラシをコピーし、記入のうえ送信してください。

フリガナ		年 齢	希望時間
氏 名		運動メニュー作成のため 歳	午前・午後
住 所	(〒 -) 杵築市大字 行政区(区)	連絡先 電話番号	