

多治見市高齢福祉課 認知症予防講座

# 笑顔で楽しくリズムに乗って！3B体操

～明るく 楽しく 元気よく～

音楽に合わせて楽しく続けられるようにレクリエーションを多く取り入れ、心と体を動かします。



時 間	13時30分～14時45分
会 場	根本交流センター 大ホール
対象・定員	どなたでも 30名程度
持ち物	運動のできる服装・室内シューズ・水分 ヨガマットもしくはバスタオル
講 師	菅原敦子（日本3B体操協会岐阜県支部）
参加料	無料
申込み	5月12日(月)～

問合せ：根本交流センター 0572-27-5500