

3 / 16 (月)

14:00 ~ 15:00

笑顔で 3B 体操

用具を使うことで体を動かしやすく
無理なく鍛えることができます。

◇ 3B 体操の 4 大効果

①生活習慣病にならないための有酸素性運動

②口コモ予防のためのバランス機能改善運動と筋力づくり運動

③けがの予防やすべての運動に柔軟性を高めるためのストレッチング

④心身のリラックスと認知機能改善のためのあそびの運動

講 師 菅原 敦子 先生
(公社) 日本 3B 体操協会 岐阜県支部長

参加費 500 円

持ち物 タオル、飲み物

場 所 脇之島公民館 大ホール

申込み 受付中