

陽光台公民館だより

回覧

令和 8年9月 15日号
市立 陽光台公民館
電話：755-3451

みんな元気！さがみはら
楽しく健康！



さんびーたいそう

3B体操



ボール・ベル・ベルターを使って楽しく運動

有酸素運動

筋力づくり

バランス改善

ストレッチ

遊びながら認知改善

募集定員

20名

日時 10月14日(水)

10時～11時30分(受付開始:9時30分～)



講師: 志村 清美氏(日本3B体操協会 公認指導者)

持ち物: 運動しやすい服装と室内履シューズ・タオル・飲み物(水分補給)

会場: 陽光台公民館 大会議室

【申込み】 令和8年9月16日(水)～10月13日(火) (9:00～17:00)

陽光台公民館窓口または電話にて、お申し込みください

☎042-755-3451 陽光台公民館

主催 陽光台地区 健康づくり普及員協議会

