

# 3B体操体験教室

3B体操(さんビーたいそう)は、ボール、ベル、ベルターという3つの道具を使用する健康体操です。音楽に合わせて、「楽しく」「気軽に」「無理なく」体を動かして体力向上や健康増進を図ります。

1 日時 令和7年11月19日 13:30~15:00

2 場所 西部公民館 1階 フレーホール

3 講師 川村 悠子 先生

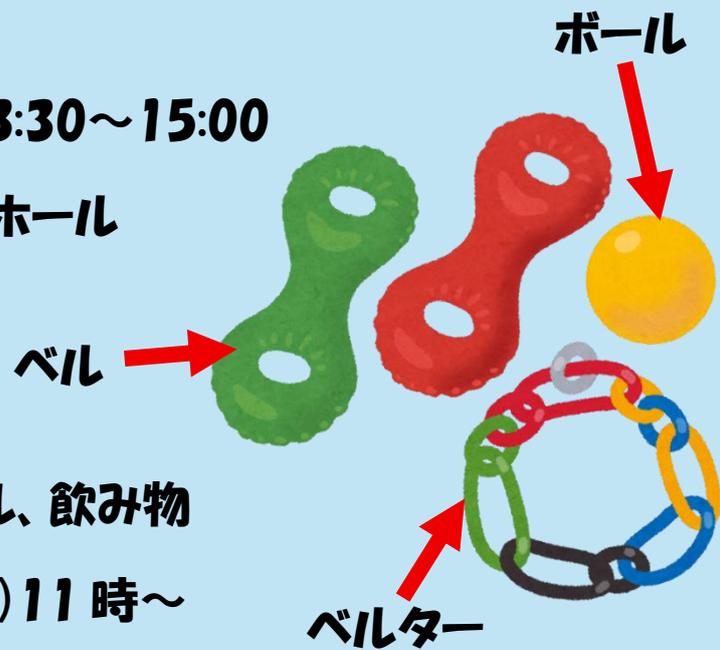
4 定員 市民30名

5 持ち物 運動靴(うち履き)、タオル、飲み物

6 申込 令和7年10月21日(火)11時~

電話または応募フォームで申込

7 主催 盛岡市西部公民館



参加費

無料

お問い合わせ

盛岡市西部公民館 盛岡市南青山町6-1 ☎643-2288

