

3B体操教室でストレッチ!!

音楽に合わせて 3B(ボール・ベル・ベルトー)3つの運動用具を使って楽しく、気軽に、健康体操はじめてみませんか。

運動が苦手な方も、はじめての方も、気軽に参加してください。

1. 日 時 6月13日、20日、27日(全3回)
すべて木曜日 午後1時30分～午後3時30分
2. 会 場 高崎市岩鼻公民館 2階ホール
3. 対象・定員 健康に関心がある人 12名(先着順)
4. 費 用 無料
5. 持 ち 物 運動のできる服装、運動靴、バスタオル、
汗拭き用タオル、水分補給用の飲み物
6. 講 師 佐俣 陽子 先生(高崎市社会教育講師)
7. 申込み 5月20日(月)から、岩鼻公民館で受付開始
(電話受付可)
受付は、平日の午前8時30分～午後5時となります。
岩鼻公民館：電話027-346-4982



※ 今後の事業広報などのために、講座の写真を撮影します。ご了承ください。
感染症が拡大した場合など、内容の変更や中止がある場合があります。



3B体操教室 参加申込書

申込日 令和6年 月 日

ふりがな 氏 名		連絡先	— —
住 所			