

認知症予防講座



リズムに乗って！ 楽しく3B体操



3B (ボール・ベル・ベルター) を使ってリズムカルに
身体を動かしましょう！

3B 体操の4つの効果

- 生活習慣病予防の有酸素運動
- バランス機能と筋力アップ！
- ケガ予防のストレッチング
- 心身のリラックス♪



3/3 (月) 14:30~15:30

会場: 1階 大ホール

定員: 30名程度

講師: 菅原 敦子 先生

参加費: 無料

持ち物: タオル、室内シューズ

共催: 多治見市役所高齢福祉課



申込み

市之倉公民館 多治見市市之倉町 8-138

☎ 0572-22-3776