

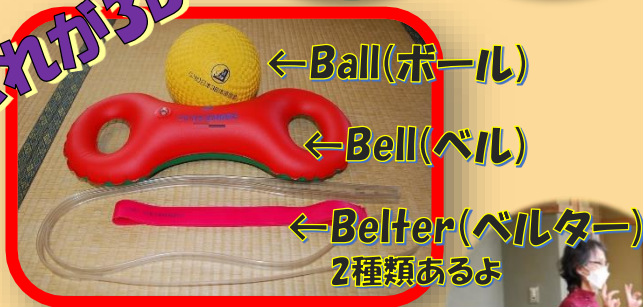
# 3B体操を体験してみませんか？

2024年5月14日・21日開催

今年度の主催講座がいよいよ始まりました。当館で定期的な活動実績のあるサークル「むつみ3B」の会員によるご協力のもと、3B体操を体験する講座を企画しました。

“3B体操”は、有酸素運動・ストレッチ・ヨガ・脳トレ・加圧トレーニングなどの要素を持ちあわせながらも、難しい動作ではないので初心者でも気軽に取り組める体操です。そして、3つの“B”がつく用具を使うことが最大の特徴です。体操の効果をより高めてくれる3種類の用具を使って、仲間と楽しく健康づくりを始めましょう！

これが3B！



「むつみ3B」第1・3火曜日午前に睦公民館で活動しています！  
興味のある方は、睦公民館 ☎047-450-2390 にお問い合わせください。