

令和8年度高麗川南公民館 サークル体験講座

# 3B 体操体験講座

## 3B体操ひまわり

用具（ボール、ベル、ベルター）を使い音楽に合わせてストレッチや筋力づくり運動。認知機能改善のための遊びの運動など。誰にでもできる楽しい体操です。

日時：4月20日（月）午前10時～11時40分

場所：高麗川南公民館 集会室

対象：成人、高齢者（男女OK）

参加費：無料

持ち物：動きやすい服装、運動靴、飲み物

申込み：不要。体験講座当日に直接いらしてください。



〔問い合わせ〕 高麗川南公民館  
042-989-1000