

3B体操を楽しもう！

ボール、ベル、ベルターという3つの用具を使用して、年齢、性別、障がいの有無を問わず誰にでも楽しむことができる健康体操（3B体操）を体験してみませんか。

運動が苦手な方でも、仲間と一緒に遊び感覚で身体を動かすことができるので、楽しく継続できます。

対 象

障がいがある方とその家族

日 時

令和7年11月8日(土)・12月13日(土)
令和8年1月10日(土)・2月14日(土)
各日14時～15時30分



会 場

富津市中央公民館（富津市小久保3014番地）

内 容

3B体操用具を使用した柔軟体操・ストレッチ運動
(用具は、貸出できますので動きやすい服装でご参加ください。)

持ち物

タオル・飲み物

定 員

20名（申込多数時抽選）

講 師

公益社団法人日本3B体操協会
公認指導者 藤江 とき子 氏

申 込 方 法

10月17日(金)までに右のコードから又は中央公民館窓口でお申し込みください。



お申込み・お問い合わせ先
富津市中央公民館

☎ 0439-65-2251
受付時間 火曜日～日曜日9:00～17:00