

# 誰でも楽しく3B体操

【講師】日本3B体操協会 公認指導士 北見 加代子 氏

## 3B体操とは・・・

老若男女問わず、誰でも楽しめる健康体操です。

ボール、ベル、バルターといった用具を使用することで、  
しっかりとした健康効果が期待できます。

体力に自信がない方も大丈夫です！

「体を動かしたいけど、激しい運動は・・・」とお悩みの方も  
まずはチャレンジしてみましょう。



◆日時:令和7年 11月4日・11日・18日・25日・12月2日・9日  
毎週火曜日 13:30～15:00 全6回

◆会場:白石区複合庁舎5階 区民センター 区民ホール

◆対象:15歳以上の方(中高生を除く)

◆定員:16名(申込多数時抽選) ▶受講料:3,200円

◆持ち物:動きやすい服装、汗ふきタオル、水分補給用飲料水



**申込み** 令和7年10月27日(月)～30日(木)電話・窓口にて受付いたします

受付時間 10:00～16:30

申込多数の場合は抽選とし、受講確定者のみ、11月1日(土)に順次ご連絡します

**支払い** 講座初日(11/4)に会場にてお支払いください (13:00より受付)

◎受講希望者が著しく少ない場合は中止となることがあります。

◎受講者都合による受講料の払い戻しは出来ませんのでご了承ください。



白石区民センター指定管理者 一般社団法人札幌市市民センター運営委員会

白石区民センター運営委員会

白)南郷通1丁目南8-1 白石区複合庁舎5階

TEL:011-861-3100

