

第22回

どなたでも
参加できます

主催 (一社)ドリームレッド
共催 赤郷地区振興会
赤郷公民館

あかまる サロン



みんなで楽しく3B体操

7/19 土

10時30分から
赤郷交流センター



内容



「3B体操で健康づくり」

講師：石津 敦子さん・赤郷3Bの会の皆さん



3B体操はボール・ベル・ベルダーを使用する健康体操です。赤ちゃんから高齢者まで幅広い世代の方が楽しめます。心も身体もリフレッシュしましょう！



※講座は参加無料ですが、昼食（夏野菜カレー・スープ・サラダ）を
申し込まれる方は 昼食代として700円（当日集金）をお願いします

7/16(水)までに

ドリームレッドまたは赤郷公民館まで申し込みをお願いします

申込み
問合せ

(一社)ドリームレッド ☎08396-7-5613
または赤郷公民館 ☎08396-2-0304