

はじめませんか！

遊学舎3B体操

～だれでも無理なく、楽しめる健康体操～

- ・有酸素性運動
- ・バランス機能改善運動と筋力づくり運動
- ・ストレッチング
- ・あそびの運動



【講師】

公益社団法人
日本3B体操協会
公認指導者
星野美香さん

会場	遊学舎 会議室	定員：20名
----	---------	--------

時間	18:30～20:00	※要申込
----	-------------	------

参加費	一回500円	用具借用料・ 保険料含む
-----	--------	-----------------



- ★動きやすい服装
- ★シューズ・タオル・
飲み物をご持参ください

1回目

7月13日
(木)

2回目

7月24日
(月)

3回目

8月7日
(月)

4回目

8月24日
(木)

5回目

9月4日
(月)

6回目

9月28日
(木)

申込先・主催

NPO法人あきたパートナーシップ

☎ 018-829-5801 FAX018-829-5803

〒010-1403秋田市上北手荒巻字塚切24-2(遊学舎)





FAX 018-829-5803



【お車の場合】

秋田駅より、約 15 分
秋田県庁より約 25 分
秋田南 IC より約 10 分

(駐車場スペース 130 台分あり)

【バスのご利用の場合】

秋田駅東口より、日赤病院・御所野方面行き (ほか)
バス停【遊学舎前】下車 徒歩 1 分

	遊・学講座 「遊学舎 3 B 体操」 参加申込書	
参加者氏名		
連絡先	住所 〒	
	TEL	FAX
	E-Mail	

※記載の個人情報は、当事業以外の目的で使用することはありません。

