

## 8月の教室紹介

# 3B体操で楽しく介護予防!

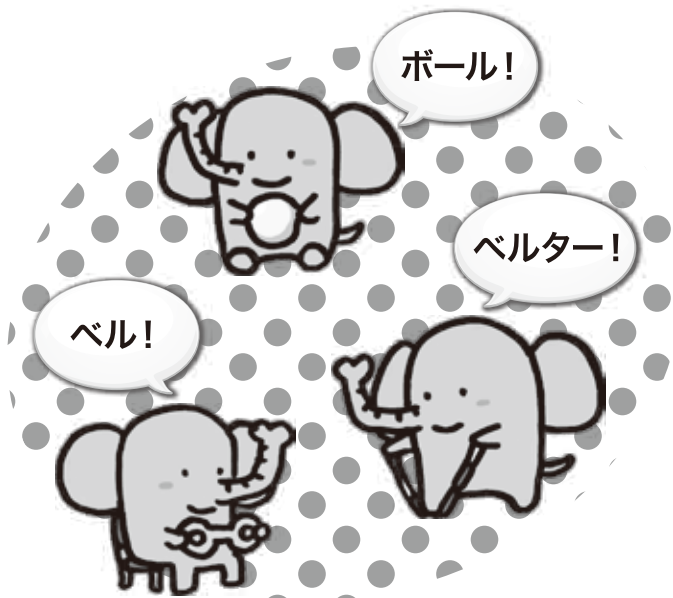


問い合わせ：社会健康課 ☎@2153

3B体操は、「ボール (ball)」、「ベル (bell)」、「ベルト (belter)」という3つのBのつく道具を使い、音楽にあわせて楽しく体を動かす体操です。



体操の様子



## 8月の運動教室

申し込み・問い合わせ：社会福祉協議会 (☎@2275)

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	<b>4</b> 3B体操 サントピア大竹 13時30分~14時30分	5	6	<b>7</b> ゆる体操 サントピア大竹 13時30分~15時	8
9	10	11	12	13	14	15
16	<b>17</b> 転倒予防体操 サントピア大竹 10時30分~11時30分	18	19	20	<b>21</b> ゆる体操 サントピア大竹 13時30分~15時	22
23/30	24/31	25	26	27	<b>28</b> ゆる体操 サントピア大竹 13時30分~15時	29

### 持参品

- 共通：タオル、運動靴、飲み物など
- ゆる体操：敷マットまたはバスタオル