

## 健康体操 のご紹介

私たちの健康体操（3B体操）は全国にあり、昨年、設立50周年を迎えました。

3つの用具を使用して日常生活が健康で イキイキ過ごせるように工夫された健康体操です。

私たちの教室には30年以上も続けておられる70代の方もみえます。

音楽に合わせて、いつまでも続けられる楽しい体操です。一年に一度、発表会もあります。

ぜひ一度、見学・体験にお越しください。

連絡先 中岡 秀子

☎ 059-364-4007