

3B体操

コミハウでキッズに人気の奥山麻弓先生が大人向け教室を開催♪

頑張っているご自分のからだをメンテナンスしましょう！
気持ちよくからだを動かしてリフレッシュ！
ラクに動けるからだを目指しましょう！



❁ 運動が苦手でも大丈夫
❁ 用具を使って無理なく動きます。



講師：奥山 麻弓

公益社団法人 日本3B体操協会
公認指導者

日時：10月28日（金）10:00～11:00

場所：都田小学校コミュニティハウス 和室

人数：8名(先着)

参加費：300円

動きやすい服装、水分補給用の飲み物持参

❁ 家でも継続できる
ワンポイントアドバイスあり
❁ 少人数でのんびりレッスン



お申込み・お問い合わせ
都田小学校コミュニティハウス
☎045-941-4657

✉ch-tuda@tsuzuki-koryu.org



認定特定非営利活動法人 つづき区民交流協会
<https://www.tsuzuki-koryu.org>