

# 3B体操

## 親子講座

### 体験してみませんか



**3B体操は、ボール・ベル・ベルトを使って☆誰でもできる楽しい体操です**

「遊びの要素」を取り入れて、親子でふれ合いながら  
お子さんは、走ったり、ジャンプしたり、お母さんは  
筋力アップでリフレッシュしませんか？  
この機会に、ぜひご参加ください。

【日 時】 11月13日（木） 11月25日（火）  
12月 9日（火）

【会 場】 下諏訪町文化センター軽体育室

【対 象】 歩けるお子さんから未就園児の親子

【持 ち 物】 飲み物、大きめのバスタオル、上履き

【受付開始】 10月2日（木）午前9時

【受付時間】 平日 午前9時～午後9時

【問 合 せ】 下諏訪町公民館（下諏訪総合文化センター内）

0266-28-0002

窓口、または電話にてお申込みください。

