令和8年度今泉さわやかセンター多世代交流事業

大人も子どもも一緒に
3B 体操！



3B 体操とは「ボール」「ベル」「ベルター」の 3 つの用具（3 つの B）を使い、音楽に合わせて楽しく脳トレや体を動かす健康体操です。無理がない動きなので運動が苦手な方、お子さまからご高齢の方まで幅広い年代の方々に愛されています。心身ともにリフレッシュしましょう！

日　時：令和8年 11 月 29 日（日）10 時～11 時 30 分
場　所：今泉さわやかセンター　1F 大広間
定　員：　15 名程度（先着順）
持ち物：　飲み物、汗拭きタオル
参加費：無料
講　師：（公社）日本3B 体操協会　石渡陽子先生
日本3B 体操協会 HP　https://www.nihon3btaisoukyoukai.jp
対　象：鎌倉市在住の方（未就学児は保護者同伴でお願いします）

申し込み：11 月 2 日（月）9：00～今泉さわやかセンター
窓口又はお電話（45-4611）お願いします。
アクセス：大船駅東口より江ノ電バス「鎌倉湖畔循環」
今泉不動バス停下車徒歩2分
【今泉さわやかセンター　鎌倉市今泉 3-21-23　電話 45-4611】
※駐車場はございません。公共交通機関をご利用下さい