すこやか3B体操教室

(第2期:10月~12月開催)

[内 容] ボール・ベル・ベルターの3つの道具を使用し、音楽に合わせて行う体操です。筋力づくり運動、柔軟性を高めるストレッチなどを行うことで、生活習慣病の予防や認知機能の改善が期待できます。受講料は無料です。

[日 時] 令和7年10月9日・16日・30日、令和7年11月6日・13日、 令和7年12月4日・11日・18日 木曜日(全8回) 10時30分~11時30分

[場 所] 鹿屋市武道館 2階(鹿屋市向江町 29 番地1)

[持ち物] タオル、水分摂取用の飲み物 ※動きやすい服装でお越しください。

[対象者] 鹿屋市に居住し、住民票のある65歳以上の方(先着順)定員15名 ※6~9月開催の同教室(第1期)に参加した方は申込できません。

[申込方法] 申込開始日:令和7年9月30日(火)午前9時~

- ※申込開始日以降、以下の申込み先へ直接お申込ください。
- ※申込受付時間は、平日午前9時~午後5時までとなりますのでご注意ください。

【申込み先 0994-41-9903 重信(シゲノブ)】

※申込内容:氏名、生年月日、住所、連絡先(緊急連絡先を含む)

	W TO	W X	77	(4 7 7	T T	X 🗫	實實	7 -	77.4	7	* 7	K M.	M A
I	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
I													
l													