

日新地区の皆様へ

リズムに合わせて

3B体操を楽しみませんか

3B体操です。ポールなどの手具を使い、
音楽のリズムに合わせて、楽しく身体をほぐして
いきます。今回は無料体験です。

一度ためしてみませんか、お待ちしております。

2026年 3月 6日（金曜日）

時間 19時30分～20時30分ごろ

場所 日新公民館 2階和室



- * 運動の出来る服装、飲み物、汗拭き用タオルをご持参ください。
- * 申し込みは不要です。当日お越しください。お待ちしております。

日本3B体操協会福井県支部
指導者 小林絹江