

やおファミリー・サポート・センター講座

「3B体操」で リフレッシュ♪

3B体操とは？

ボール・ベル・ベルターという道具を使い、音楽に合わせて行う体操で、楽しくムリなく誰にでも参加していただける健康体操です！

日時：令和6年9月11日（水）10:30～11:30

場所：サポートやお 2階 多目的ホール

持ち物：汗ふきタオル・水分

対象：子育て（支援）している方

定員：15名（先着順）

一時保育有り：こども10名まで 保育料100円

（生後3カ月以上～就学前児）

申し込み：8/26（月）～

問い合わせ：やおファミリー・サポート・センター

TEL:072-924-3657 FAX:072-925-1161