



パナソニック松愛会 京都支部 会員各位

2017年2月吉日

松愛会 京都支部
支部長 永田一良

「健康づくりに役立つ3B体操」実施のご案内

余寒の候、京都支部の皆様方にはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。
さて、京都支部では、本年度「健康づくり」の重点取組として、「四国八十八ヶ所仮想ウォーク」と「健康ボウリング」に取り組み、好評をいただきました。
この度また、年齢性別に関係なく、誰にでも無理なく楽しんでできる3B体操を企画しました。
3B体操とは、生涯を通じて心身ともに健康な日常生活を送ることができるように考案された体操です。
会員の皆様に健康な日常生活を送っていただくためにも一人でも多くの方のご参加を願っております。
ご参加の際には動きやすい服装でお越しください。

— 記 —

《実施要領》

- 日時： 2017年3月13日（月曜日）
14:00～16:00
- 場所： ラポール京都・4階/第8会議室
京都市中京区壬生仙念町30-2
(四條御前通バス停前) [TEL:075-801-5311](tel:075-801-5311)
- 指導： 公益社団法人 日本3B体操協会
円城寺 久美子 様
- 参加費： **無料**
- 参加申し込み：
 - ① 参加ご希望の方は、下記の担当委員かお知り合いの地区委員にお申し込みください。
 - ② 傷害保険はかけていませんので予めご留意願います。
- 締め切り： 2月25日（土曜日）までにお申し込みいただきますようお願いいたします。

3Bとは ⇨

Ball (ボール)



Bell (ベル)



Belter (ベルター)



3B体操



《参加の申し込み先》

☆ 「健康づくり」担当委員

※ 森岡 早苗

◆ TEL：(携帯) 090-7769-8839

◆ FAX：075-802-1435

◆ Email：a-ha-ha-37e@maia.eonet.ne.jp