

健康体操inさくらパル

～みんなで楽しく健康づくり3B体操～



3B体操ってなに？

誰でも無理なく楽しみながらできる体操です。
ボール・ベル・ベルターという用具を使用して運動
します。用具は貸出しです。
お気軽にご参加ください。

日時: 令和4年10月6・13・20・27日 ※全て木曜日

時間: 10:00～11:20(受付9:30より)

会場: 戸田市新曽南多世代交流館
(さくらパル)1階 多目的室



対象: 市民(60歳以上・在勤可) ※先着10名

受講料: 1名1,000円(全4回分・貸出用具代・保険料含)

※初回(10/6)に料金徴収

持ち物: マスク・うわばき・飲み物 ※動きやすい服装でお越しください

申込期間: 9月18日(日)10:00～9月30日(金)19:00

※左記QRコードまたは電話・さくらパル受付にて申込



申込用
QRコード

※記録用に写真を撮影させていただきます。

さくらパル通信への掲載や、館内での事業開催
報告、さくらパルホームページ等で使用する予定
です。

撮影についてご要望がございましたら、さくらパル
までご連絡ください。

<https://ws.formzu.net/fgen/S72247525/>

新型コロナウイルス感染症拡大状況等により、事業内容が変更・中止になる場合があります。
最新の情報は、ホームページを随時更新してまいりますのでご確認ください。

主催・お問い合わせ

戸田市新曽南多世代交流館

さくらパル



電話 048-229-1061 FAX 048-447-2055 E-mail sakurapal@todacity-culturehall.jp