

## 3B体操？



- ✓ 用具を使ってだれでもできます
- ✓ 運動が大の苦手な方でも大丈夫！
- ✓ 音楽に合わせて体を動かし、遊びながら体力アップ！
- ✓ 用具 (ボールやベルなど) を補助として使えるので、動きが制限される方でも安心！

**申し込み方法：** 電話、FAX、メールまたは、市民体育館の窓口へ  
以下の申込書を11月2日迄に提出してください。

電話番号：0977-26-0535、FAX番号：0977-22-8701

メールアドレス：[bqnmj469@ybb.ne.jp](mailto:bqnmj469@ybb.ne.jp)

詳しくはホームページ・別府市総合振興センター  
体育施設の「NEWS」欄をご参照ください。



お問合せ先： 別府市民体育館 担当：宮崎  
0977-26-0535 9～17時



キリトリ

### お申し込み：「だれでもできる3B体操」11月10日(土)

9:45開始に参加     11:00開始に参加     両方参加

フリガナ

お名前： \_\_\_\_\_ 男・女

電話番号： \_\_\_\_\_ 年齢

住所： \_\_\_\_\_

所属事業所名： \_\_\_\_\_

当日の持ち物： 室内シューズ・飲み物・汗拭きタオル