



## 3B体操？



- ✓ 簡単で、運動が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9月9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」9月14日(土)**

9:45～ 一般の部

11:00～ 子どもの部

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