



広島県府中市 情報提供
令和7年10月15日（水曜）
府中市教育委員会 教育部 教育政策課 教育推進係：門田
電話 0847-44-9023

第6回『府中市いろどりカレッジ』上下教室 「3B体操で健康寿命を延ばしましょう」

第6回上下教室を、次のとおり実施いたします。

ボール、ベル、ベルターといった用具を使用し、「遊びの要素、気軽に、体に無理なく」をキーワードに誰でも楽しめる健康体操として各地で展開されている3B体操を、いろどりカレッジ上下教室で開催します。

是非、取材をお願いします。

日 時：10月24日（金） 10時00分～11時00分

場 所：府中市上下公民館 2階 会議室
（〒729-3431 府中市上下町上下 861-3 TEL:0847-62-3139）

演 題：「3B体操で健康寿命を延ばしましょう」

講 師：日本3B体操協会 公認指導者 橋高美根子さん 坂本信子さん
（お二人とも市内在住）

受講料：100円 ※どなたでも参加できます。

主 催：府中市教育委員会・府中市いろどりカレッジ上下教室運営委員会