



主催 (公社)保土ヶ谷法人会

体験無料

ぜひこの機会に、身体を動かして心身ともにリフレッシュしませんか？



健康セミナーのお知らせ

テーマ「3B(さんびー)体操 ~コロナに負けるな！簡単エクササイズ～」

厚生委員会では、健康促進を目的として「健康セミナー」を開催しております。この2年、コロナ感染防止のため中止していましたが、本年は、時間や人数を減じ等、安全対策をして実施します！（状況により、中止せざる場合もございますが…）

講 師 (公社)日本3B体操協会 吉川 久美子 氏

【内 容】 3つの用具(ボール・ベル・ベルター)を、運動の助けとして使用し、仲間と一緒に、音楽に合わせて、たのしく身体を動かし肩こり、腰痛、転倒骨折などを予防します!! 感染防止のため、人との距離をあけ、マスク着用・椅子に座って体操します

【持ち物】 タオル、運動靴等をご用意ください（マスク着用※）

【服 装】 運動しやすい服装 ※更衣室をご用意しております

※マスク着用、消毒、検温のご協力をお願いします

発熱・咳など風邪の症状がみられる場合は参加をご遠慮ください



開催要領

【日 時】 令和4年11月9日（水）

午前10時00分～11時30分（体操60分） 受付：午前9時40分～

【会 場】 横浜市岩間市民プラザ 4F ホール

相鉄線(相模鉄道本線)「天王町」駅、徒歩2分、JR横須賀線「保土ヶ谷」駅、徒歩10分

【受講料】 無料

【定 員】 先着 25名 ※定員を超えた場合のみご連絡します。直接会場へお越しください。

【申込み】 下記申込書にご記入の上、10月20日（木）までに、FAXまたは郵送ください

宛先 〒240-0023 保土ヶ谷区岩井町11

(公社)保土ヶ谷法人会 FAX 333-5802 ☎ 332-4360

新型コロナウイルス感染症の拡大による、緊急事態宣言等で、イベントの自粛・中止、内容の変更等が生じる可能性がございます。その際は、当会ホームページにてお知らせいたします



第23回 健康セミナー申込書

令和 年 月 日

住 所	TEL		
法 人 名	FAX		
受講者①	(歳)	受講者②	(歳)