



〒221-0044 横浜市神奈川区東神奈川 1-29 東部療育ビル 3階 ☎FAX 441-7708

## 横浜子育てサポートシステム・神奈川区支部 会員研修・交流会

2020年1月

### 子育てサポートシステム神奈川区の会員の皆さまへ♪

いつも子サポ活動にご理解とご協力をいただきまして、ありがとうございます。これから寒さが厳しくなるこの時節、皆さん運動不足になっていませんか？簡単な器具を使って、楽しく身体を動かしてリフレッシュ！  
体操の後はおしゃべりタイム！日頃のサポート活動や子育て・地域の事など、いろいろ情報交換しましょう♪

# 「3B体操」で

# リフレッシュ！



日時：2020年1月20日（月）10:00~12:00

場所：神奈川区地域子育て支援拠点 かなーちえ（受付は9:45~）

参加費：無料

対象：子サポ神奈川区 **全会員**

定員：20名（応募多数の場合は、抽選になります。）

講師：3B体操指導者 吉田 和代さん

持ち物：動きやすい服装、汗拭きタオル

\*飲み物は、事務局にて水 500ml をご用意いたします

保育について：別室での保育はありません

\*小さいお子さんは、ご自身で見守りながらご参加ください。

研修申込み：1月10日（金）までに、裏面の参加申込書にご記入の上、

電話・FAX・持参にてお申込みください。

（電話は混み合いますのでなるべくFAXをご利用ください）

### 「3B体操」ってなあに??

赤ちゃんからご年配の方、障がいのある方まで、みんなで楽しめる健康体操です。

ボール・ベル・ベルターを運動の助けに使い、音楽に合わせて無理なく楽しく身体を動かします。



☆ 横浜子育てサポートシステム神奈川区支部事務局 TEL & FAX(045)441-7708 ☆☆

★ 会場には駐車場はありません。駐輪場があります。なるべく公共の交通機関をご利用ください。