

三中支部

今後の活動予定

<定例の活動>

【ストレッチとリズム体操】

日にち：偶数月第1月曜日

令和7年10月 6日 BC ストレッチ
講師：BC-body 仲川 亮 先生

12月 1日 ストレッチ・リズム体操
講師：運動普及推進員

令和8年 2月 2日 ヨガ
講師：菅 聖子 先生

時 間：10:00～11:45

会 場：三中地区公民館 集会室（中村南四丁目8-14）

内 容：ストレッチとリズム体操

持ち物：飲み物

※予約は不要ですので、直接会場へお越しください。

【スクエアステップ運動】

日にち：第1、第3木曜日

令和7年 9月 4日、18日

10月 2日、16日

11月 6日、20日

12月 4日、18日

令和8年 1月 8日、22日

2月 5日、19日

3月 5日、19日

時 間：10：00～11：30

会 場：三中地区公民館 視聴覚室（中村南4丁目8－14）

持ち物：飲み物

※予約は不要ですので、直接会場へお越しください。

＜その他の活動＞

※公民館文化祭でも健康体操を実施予定です。