

〈11月21日開催〉長岡京市立中央公民館主催
中央公民館 市民企画講座（12）（企画者：日本3B体操協会京都南支部さん）

3B体操

音楽に合わせて3B体操 でリフレッシュ！

11月21日(金)
13:45~15:00

☆初心者の方のご参加歓迎☆
☆親子でのご参加も歓迎☆
(小学生以下は保護者同伴)



場 所：長岡京市立中央公民館 1階 レクリエーション室

講 師：3B体操講師 小田 和佐さん

対 象：市内在住・在勤の方

定 員：先着 30名

持ち物：水分補給用の飲み物、動きやすい服装、上靴、タオル

参加費：無料

申 込：令和7年11月2日（日）午前11時から受付開始

（電話、FAX、公民館窓口へ）



【お申込み・お問合せ】
長岡京市立中央公民館
TEL：075-951-1278
FAX：075-955-4774