

〈1月16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 筋トレで体力づくり！

1月16日(金)  
13:30~14:45

ヨガ的要素を取り入れた  
体操をします！



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 15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8年1月6日（火）午前11時から受付開始  
(電話、FAX、公民館窓口へ)



かしこ暮らしちく  
長岡京

【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