

〈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）



【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