

◆◆新規受講生募集中◆◆

# 3B健康体操

3B体操とは、「遊びの要素」「気軽に」「体に無理なく」をキーワードに、  
用具を使って、だれでも無理なく楽しむことができる体操です。

開催日

受講料/3,500円(月額)

火曜日 10:00~11:30 (各4回)

土曜日 10:00~11:30

場所

高岡市民センター 2階 会議室C

申込み:高岡市民センター受付に電話または直接お申込みください。



- ★初めての方大歓迎!
- ★運動が苦手でも大丈夫!
- ★心身の健康に!

【講師】

坂口貴美 先生

姫路市高岡市民センター

〒670-0056

姫路市東今宿5丁目3番20号

TEL:079-292-1321

高岡市民センター

ホームページ

URL:<https://himeji-takaoka.net/>

