

主催：城南公民館

# リフレッシュ! 3B体操

音楽に合わせて  
3つの用具  
を使って



誰でも楽しく  
健康体操

**3月9・16・23日**  
**午後1時半～3時【水曜・全3回】**

新型コロナ感染状況により、日程が変更または中止になる場合があります。ご了承ください。

場 所：火の君文化センター リハーサル室

対 象：どなたでも

定 員：10人（申込多数の場合は抽選です）

参加費：無料

申込締切：3月1日（火）

講 師：中村里美さん（日本3B体操協会公認指導士）

**申込方法**…下記のいずれかでお申し込みください。

○文化センター窓口 普通はがき（63円）をお持ち下さい。（申込者の住所・氏名を記入）

○往復はがき（締切日必着） 住所・氏名 講座名・住所・氏名・年齢・電話番号

○熊本市城南公民館ホームページより

現在ご案内中の講座→「お申し込みはこちらから」→「電子申請サービス」画面→画面に従って入力

こちらのQRコードからでも申込みOK→



（問い合わせ先）〒861-4214 熊本市南区城南町舞原 394-1  
熊本市城南公民館（火の君文化センター内）Tel 0964-28-1800