



# 美浜区公民館だより

## 公民館講座

第1号  
令和5年4月10日  
発行：美浜区公民館  
館長：岡村 悦子

### ～美浜区健康プロジェクト～

# 男性限定

い き い き  **さんびー  
たいそう**

# 3B体操



3つのB（ボール、ベル、ベルター）を使い音楽に合わせて行う体操で、誰でも無理なく参加できます。

## 令和5年4月29日(土) 20時～21時

**講師** 照屋みゆき氏 (公益社団法人 日本3B体操協会)

**場所** 美浜区公民館

**参加費** 無料

**定員** 10名 (区民優先・成人男性)

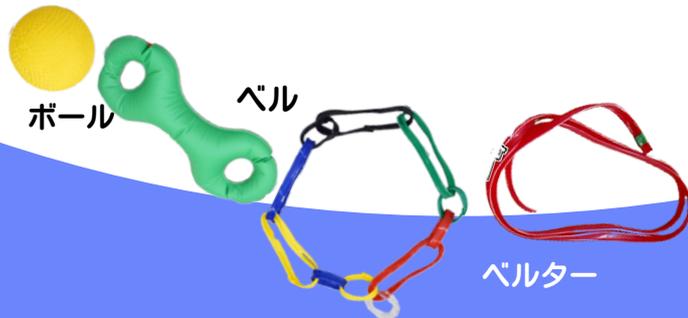
**持ち物** 室内用シューズ・飲み物・タオル

女性からも  
男性からも  
大好評！！

サークルも  
立ち上がりました！

**大歓迎**

- ・運動が苦手な方
- ・最近めっきり体を動かしていない方
- ・楽しく運動を始めたい方



### ご予約・お問い合わせ

下記のお申し込みフォーム・お電話にてお申し込みください

申込〆切：令和5年4月26日(水) Pm.17:00

TEL.926-5185 (仲地)

お申し込み  
フォーム➡



コロナ感染予防対策への  
ご協力をよろしくお願いします。  
～美浜区自治会～