雑司が谷地域文化創造館　文化カレッジ【311】

気軽に楽しく！３B体操

ボールなど「B」のつく3種類の用具を使い、音楽に合わせて体を動かします。
誰でも気軽に、無理なく楽しめる体操です。
楽しみながら、心も体もリフレッシュしましょう。

日程　11/14・21・28（木）全３回
時間　13：30～15：00

体操のしやすい服装で！
タオル、靴、お飲み物をご準備ください。

・講　師：　公益社団法人日本３B体操協会公認指導者
　　半田　洋子
・費　用：　1,500円〔保険料込み〕
・定　員：　15名（応募多数の場合は抽選）
・対　象：　区内在住・在勤・在学の18歳以上
・締　切：　10/24（木）

【申込方法】
①往復はがき…… 講座名、講座番号、住所、氏名（ふりがな）、年代、電話番号をご記入の上、当館へ送付。
（往復はがきの料金は 170 円です。）※締切に間に合うよう早めに投函してください。
②インターネット… 公益財団法人としま未来文化財団ウェブサイト 講座募集のページの所定フォームに必要事項を入力して申込。
③窓　口…… 各地域文化創造館窓口にて、85円の返信用はがき持参の上、所定の申込用紙に必要事項を記入して申込。

雑司が谷地域文化創造館
〒171-0032 豊島区雑司が谷 3-1-7（ 東京メトロ副都心線雑司が谷駅2番出口直結 ）
電　話:03-3590-1253　　ファクス:03-3590-9305