

# バンビオ健康のつどい はじめての健康エクササイズ

3月14日（月）

10時45分～12時

受付：10時～

※受付時に血压測定・検温・チェックシート記入のご協力をお願いします。  
時間に余裕をもってお越しください。

長岡京市中央生涯学習センター  
3階メインホール

【講師】

公益社団法人日本ストリートダンススタジオ協会  
公認インストラクター 岡田佳子先生

【定員】

40名（先着順・事前予約制）

【料金】

500円（当日3階会場受付にてお支払いください）

【対象】

50歳以上

※講座開始前の血压測定で血压180/110MMHG、  
脈拍110回/分を超えている方は、危険が伴うため  
参加をご遠慮いただきます。

予めご了承の上、お申込みください。

【持ち物】

動きやすい服装・運動靴・飲み物・タオル

【申込み】

1月11日（火）10時30分～

直接センター窓口または電話・FAX



【問合せ】

主催：長岡京市中央生涯学習センター

（指定管理者：大阪ガスビジネスクリエイト株式会社）

電話：075-963-5500 FAX：075-963-5504

※お預かりしました個人情報は長岡京市中央生涯学習センターが責任を持って管理し、講座・イベントの運営以外の目的には使用いたしません。  
※講座・イベント中、記録や広報目的のために写真・動画を撮影し、ホームページ等で使用する場合があります。予めご了承ください。



公式 Twitter  
はじめました  
@be\_bambio

