

参加無料

シティホール新三田



約45分
程度

リフレクシユ体操

& 会館ご案内



毎日健康に過ごす為に一緒に体を動かしませんか？

椅子に座って行う体操で

ご自身のペースで動いていただけるので、
お気軽にご参加ください！

講師 フィットネスインストラクター
川邊 規子 さん

持ち物 汗拭きタオル、飲み物

動きやすい服装でお越しください。

運動が
苦手な方でも
大丈夫！



2026年

1月27日(火)

受付 12:45~

13:00~

予約制
3日前締切

会館の
ご案内も致します！



お葬儀の事など、気になる事が
あればご質問ください。

おいしいお菓子と
お飲み物も
ご用意しております！

ほっと一息
ついてくださいね。



ご予約
お問合せは
こちらまで

079-553-1955

株式会社 ベルコ 三田支社

三田支部代理店

三田市 福島宮野前501-46

スタッフ募集中



一緒にお仕事しませんか？

気になる方はぜひお電話を！
お待ちしております！



当日はこちらのチラシをご持参ください。