

参加
無料



シティホール新三田



運動が
苦手な方でも
大丈夫!

リフレクシユ体操

& エンディングノートミニセミナー

今年も暑~い夏! 外で運動はさすがに厳しい。
でも冷房の効いた部屋にずっといたら体がナマってきた...
そう感じている皆様! ベルコに体操をしに来ませんか
イスに座って行う体操で、ご自身のペースで動いていただいけるので、
運動が苦手な方でも大丈夫!! 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。

2026年

8月26日(水)

受付 10:30~

11:00~

完全予約制 3日前締切

ご予約フォーム

QR

エンディングノート プレゼント!!

終活のはじめの一歩として、
エンディングノートを書いてみませんか?
書き方のポイントや、知っておいたら
良い事をお伝えします。

おいしいお菓子と お飲み物付き!

ほっと一息ついて、ゆっくり
話をお聞きください。

会館のご案内や気になる
終活、お葬儀のお話もいたします。



お電話でのご予約はこちら!

シティホール 新三田

〒669-1313 兵庫県三田市福島宮野前501-46

TEL.079-553-1955

受付時間 平日10:00~17:00 アクセス 中国道・神戸三田出口から道なり約10分

