

令和8年度 三木南交流センター
交流セミナー



ピラティス

日々元気に活動出来るように 楽しく体を動かしましょう

日時 令和8年10月28日（水）午前10時～

場所 三木南交流センター 研修室

講師 Pilates A-Light
久米 彩未さん



服装 動きやすい服装・水分等
持ち物 ヨガマットかバスタオル

定員 先着20名



申込期間 8月26日(水)～10月20日(金)

〈問い合わせ先〉三木南交流センター ☎ 0794-83-1710

キリトリ

令和8年度 交流セミナー主催講座
10月28日（水）＜ピラティス＞ 申込書

氏名	電話番号	年代	市町村名または 自治会名
	- -	10代・20代・30代・40代 50代・60代・70代以上	