

神戸老眼大学会 体験教室 参加者募集

神戸市在住の60歳以上の方ならどなたでも

新しい仲間と一緒に身体を動かしましょう



健康体操サークル体験教室

pixta.jp - 5642875

講師:山本 紗也加 先生

【日程】

12月4日(木)

12月18日(木)

のいずれか。

【時 間】

13:00~14:30

【テーマ】

体幹トレーニングと簡単ストレッチ

講師:八田 陽子 先生

【日程】

12月9日(火)

【時 間】

13:00~14:30

【テーマ】

顔・心・身体を若々しく健康にする

顔筋トレーニング、身体の筋肉トレーニング、呼吸法

 <切り取り線>	
< 97 7 4X 7 MX /	

参加申込書

申込者:		(歳)				
住 所:				_ 電話:			_
希望日:①	月	_日 ②	月	目 ③	月	目	(※複数申込可)
※参加者多数の	場合は抽	選になります	。また、気	と員に満たない	場合は中	ュ止と	します。

申込締切日:10月7日(火)

●参加費:1回500円

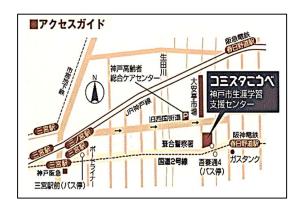
●募集人数:各教室20~30名

●服 装:運動できる服装

●持ち物:ヨガマット あるいは バスタオル、飲み物、タオル

●開催場所:コミスタこうべ(神戸市生涯学習支援センター) 301号室

- ■JR三/宮·地下鉄三宮 徒歩15分
- ■阪神バス 吾妻通4丁目バス停スグ
- ■阪神電鉄 春日野道駅西口 徒歩8分
- ■阪急電鉄 春日野道駅西口 徒歩13分 ※来館者用駐車場はありませんので、
- 近隣の駐車場をご利用ください。



●入会・入部申込

健康体操サークル部(活動費:500円/回)は、2026年4月から開講予定です。

入会・入部の申し込みは2026年1月から開始します。

入部にあたっては神戸老眼大学会への入会(年会費:4,500円)が必要になります。

●問合せ先

〒651-0076 神戸市中央区吾妻通 4-1-6

コミスタこうべ内 神戸老眼大学会「健康体操サークル体験教室」係

TEL/FAX:078(251)5586(不在の場合:090-1891-4704)

E-mail:rougan.dgk@gmail.com



大学会へのメール送信用 QRコード