



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

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>-----

参 加 申 込 書

申込者：_____ (歳)

住 所：_____ 電話：_____

希望日：①_____月_____日 ②_____月_____日 ③_____月_____日 (※複数申込可)

※参加者多数の場合は抽選になります。また、定員に満たない場合は中止とします。

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三ノ宮・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