

☆みんなの健康維持体操☆



正しく運動していますか？



健康的な身体に
なりたい♪



階段が上りづらい...

運動を始めようかな？



未来を明るく！楽しく！

外で運動する機会がない！



1つでも「**当てはまる！**」「**気になる！**」 方はぜひご参加下さい！！

日時：**10月16日(日) 10:00~11:30** (9:30より受付開始)

場所：神戸市立東灘体育館 1階 体育室

対象者：健康維持に興味のある、これからの人生を健康的にイキイキと過ごしたい方！

参加費：**無料**

申込方法：直接窓口又は、電話でのお申込み

申込期間：10月14日(金)まで

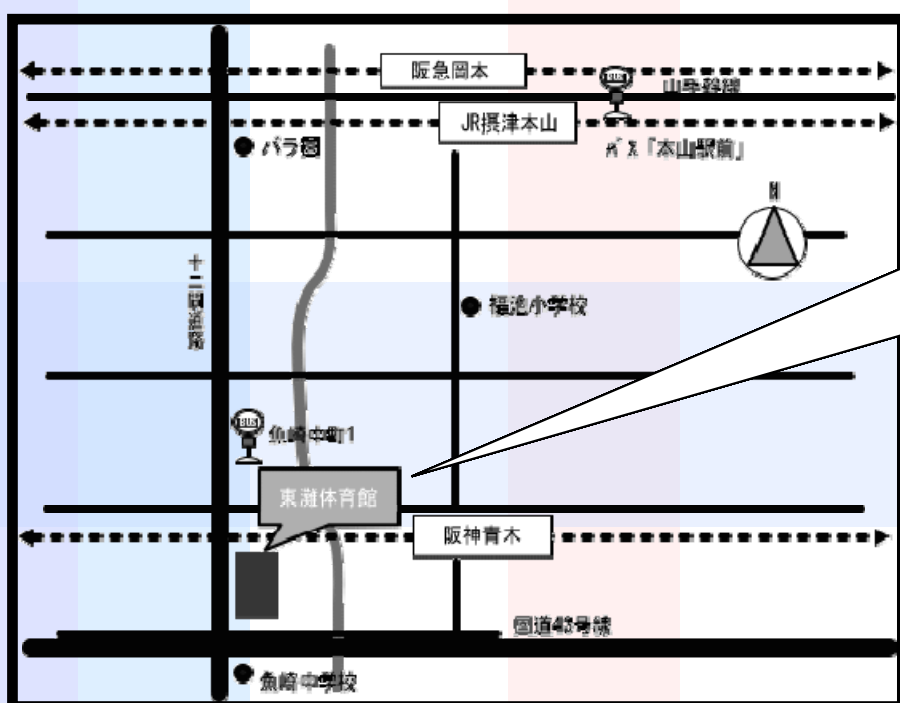
定員：50名

その他：運動の出来る服装、上履き(体育館シューズ)をお持ち下さい

内容：健康増進の為の講座 実技：**フェルデンクライスメソッド**(自分にていねいに向き

合い、動きを改善するレッスン)

チェアーエクササイズ等。



交通機関

阪神青木から、西へ約10分

JR摂津本山から、南へ20分

阪急岡本から、南へ30分

バス停魚崎中町1丁目から、5分

お車の方は、当館南の瀬戸公園(有料)へ駐車願います。

↓お問い合わせは東灘体育館まで！

電話番号：078-452-9279

住所：〒658-0025

神戸市東灘区魚崎南町6丁目5-11

共催協力：東灘区体育協会、東灘区役所、神戸市体育協会