

~カラダのびのび ココロうきうき~

# 家族3世代 元気 UP Day!



日時：11月29日（日）  
10:30~12:00

お母さんどうしの交流で  
子育ての情報交換♪

場所：ユースプラザKOBÉ・EAST

阪神御影駅北側すぐ 御影クラッセ4F

参加費：無料

対象者：未就学児とその両親や祖父母

申込：電話・窓口にて

受付：定員20組先着順【10月29日（木）から】

持ち物：動きやすい服装・運動靴・飲み物



お申し込みは、下記  
東灘体育館へ♪



お母さんも♪お父さんも♪  
おじいちゃんも♪おばあちゃんも♪

みんなで楽しく身体を動かそう！  
遊んで汗をかいて、シェイプアップ!?  
気持ちよくカラダを伸ばして、リフレッシュ\*  
たくさん笑顔で、ハッピー★  
お子さんとお孫さんと一緒に楽しい時間を過ごしましょう!!

軽い運動を一緒に行うことで  
家族のきずなを  
より深めます。

★お問い合わせ・お申し込み先★

神戸市立東灘体育館

〒658-0025

神戸市東灘区魚崎南町 6-5-11

TEL：078-452-9279

FAX：078-452-9280

指定管理者：（公財）神戸市スポーツ教育協会・（公財）神戸 YMCA・（株）アシックス

