

東灘体育館
からのご報告



ご参加
ありがとうございます
ございました！

～カラダのびのび ココロうきうき～
家族3世代
元気 UP Day!



2015年11月29日(日) 御影のユースプラザで
「元気 Up Day!」
という無料イベントを行いました。
講師は東灘体育館の専門指導員！
4家族(親8名、子7名)の参加があり、
お父さん、お母さんも、子どもたちと一緒に
しっかり体を動かすことができました♪



東灘体育館ではさまざまな
無料イベントを行っています！
詳しくは東灘体育館ホームページ、
または広報誌でチェック♪
みなさんのご参加を、スタッフ一同
心より、お待ちしております😊

みんなで簡単なリズム体操をして、
とび箱やマット、でこぼこ道のサーキット！
遊びながら楽しくしっかりと体を動かしました！
ボールを使ってキャッチボールや、
お父さん・お母さんの体を使って遊んだり…
最後はみんなで玉入れゲーム！
体がポカポカになるまでたくさん運動しました♪

神戸市立東灘体育館

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