

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!

2016年2月28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！
3家族(親4名、子5名)の参加があり、
お父さん、お母さん、おばあちゃん、子どもたち
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😊

まずは準備体操をして、親子でストレッチ！！
ボールを使って遊んだり、
とび箱やでこぼこ道のサーキット☆
お父さん、お母さんも一緒に
サーキットにチャレンジしました！！
最後は親子でマッサージ...♪
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