

～カラダのびのび ココロうきうき～
家族3世代
元気 UP Day!



お母さんどうしの交流で
子育ての情報交換♪♪

日時：11月16日(日)
9:30～11:00 雨天中止

※8:30の時点で判断いたします。
判断の難しいときは、体育館までお問い合わせください。

場所：神戸レディースフットボールセンター
※駐輪場、有料駐車場のご利用が可能です。

参加費：無料♪

対象者：2歳・3歳のお子さん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16日(木)から】

持ち物：動きやすい服装・運動靴・飲み物

協力：社会福祉法人東灘区社会福祉協議会・神戸市地域子育て応援プラザ東灘



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★

音楽に合わせて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

