

みんなの

# 健康維持体操

ずっと健康的な身体でいたい！でも1人で運動は難しい…

そんな方！**子供**も**大人**も**シニア**も

無理せず楽しくみんなで身体を動かしましょう♪♪

**日 時** 10月19日(日) 9:30~10:30

**場 所** 神戸市立東灘体育館 1階「体育室」

**定 員** 30名(先着順)

**対 象 者** 子供からシニアまで、  
きちんと椅子に座れる方。

**申込期間** 9月19日(金)~定員になり次第受付終了  
**申 込 み** 窓口・電話で受付けております。

078-452-9279(電話)

**主 催** 東灘区体育協会・神戸市立東灘体育館

参加費  
無料

子供たちも大歓迎！！  
みんなで楽しくゲームをしながら  
身体を動かします。

「肩こり解消！予防！」運動  
簡単なリズム体操やトレーニングで  
身体を動かすプログラムです！



お問い合わせお申し込みは東灘体育館まで

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