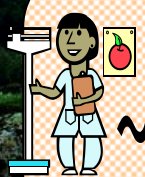


☆みんなの健康体操☆

～見直そう！そのライフスタイル～



健康運動指導士さんのお話

～いきいき、はつらつ、健康に！～

健康を維持するためのヒントをわかりやすくお話します。日々の生活習慣を改善するきっかけに！



簡単！チェアエクササイズ！

イスに座りながら音楽に合わせて楽しく体を動かしてみませんか～？膝などに負担が少なくじんわり汗がかけますよ～♪♪

豪華2本立て♪

健康ポイント講座

日 時：10月17日（日） 10：00～11：30（9：30より受付開始）

場 所：東灘体育館 1階 体育室

対 象 者：30歳以上の健康維持に興味のある方（男女）

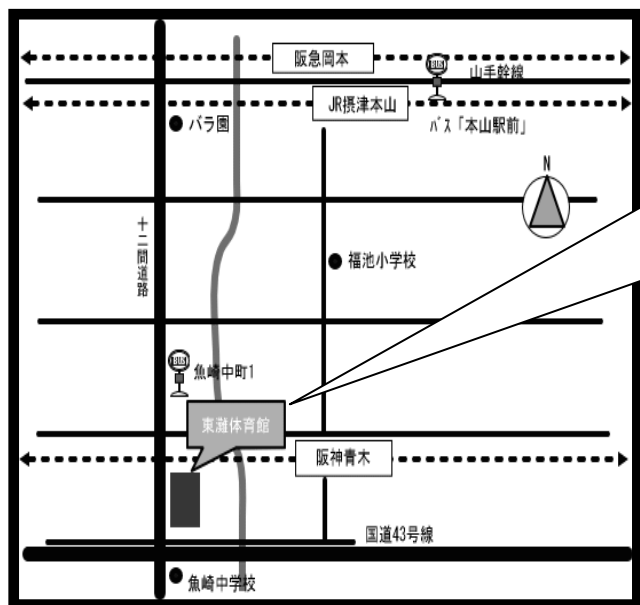
参 加 費：無料

申 込 方 法：直接窓口又は、電話でのお申込み

申 込 期 間：10月15日（金）まで

そ の 他：運動の出来る服装、上履き（体育館シューズ）をお持ち下さい

内 容：上記含む健康増進の為の講座・実技、体力チェック、レクリエーションなど



交通機関

阪神青木から、西へ約10分

JR摂津本山から、南へ20分

阪急岡本から、南へ30分

バス停魚崎中町1丁目から、5分

お車の方は、当館南の瀬戸公園（有料）へ駐車願います。

お問い合わせは東灘体育館まで！

電話番号：078-452-9279

住 所：〒658-0025

神戸市東灘区魚崎南町6丁目5-11

共催協力：東灘区体育協会、東灘区役所、神戸市体育協会