

ヘルスアップ作戦

～10年後のあなたを輝かそう！～

★ コロナ感染防止対策にご協力願います。(センター内はマスク着用・シューズ持参・入館時に手洗い等)

予約不要!

初回参加費無料!

すこやか体操

日時 10月5日(火) 10:00～11:00

講師 スポーツトレーナー 上田 留衣さん

日時 10月16日(土) 14:00～15:00

講師 スポーツトレーナー 寺西 弘子さん

参加費 400円 (1回)

11月は
2日(土)・20日(土)



太極拳

日時 10月13日(水) 14:00～15:30

講師 KOBEまなびすと市民講師 西尾 洋子さん

日時 10月27日(水) 14:00～15:30

講師 公認太極拳B級指導員 熊田 春美さん

参加費 500円 (1回)

11月は
10日(水)・24日(水)

ヘルスアップ探訪ボラボラ

日時 10月14日(木) 9:00～11:00

集合 ユニバードーム(学園都市駅北側)

コース ユニバードーム→東町西公園→東町公園→東町北公園
→貝谷公園→西町北公園→西町公園→西町小寺公園
→西町南公園→ユニバードーム(解散)

11月は
11日(木)

学園東町ふれあいのまちづくり協議