

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!

すこやか体操

初回参加費無料!

日時 11月2日(火) 10:00～11:00

講師 スポーツトレーナー 長崎 あすかさん

日時 11月20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)

12月は
7日(火)・18日(土)



太極拳

日時 11月10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 11月24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)

12月は
8日(水)・22日(水)



ヘルスアップ探訪ボラボラ

日時 11月11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4丁目→流通団地
→太山寺(現地解散)

12月は
9日(木)