

# 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 12月7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 12月18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)

1月は  
11日(火)・15日(土)



## 太極拳

日時 12月8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 12月22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)

1月は  
12日(水)・26日(水)

## ヘルスアップ探訪ボラボラ

日時 12月9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→高塚山冒険の森  
→小束山台公園(現地解散)

(7月・8月未実施分)

1月は  
13日(木)

学園東町ふれあいのまちづくり協議会