

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 1月11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 1月15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)

2月は

1日(火)・19日(土)

太極拳

日時 1月12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 1月26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)

2月は

9日(水)・23日休み

ヘルスアップ探訪ボラボラ

日時 1月13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→高塚山竜神社

→グルメシティ→垂水健康公園(現地解散)

2月は

10日(木)

学園東町ふれあいのまちづくり協議