

シニアのための



いきいき講座

5/9(木)～毎週木曜日

9:30～10:30

月4回 3ヵ月 6,000円

60歳以上対象

最近疲れやすくて、以前のように楽しめない、
と感じることはありませんか？

何かしなきゃと思うけど、何から始めればいいのか
わからない、という方！

毎日をこれからも楽しく過ごすために、



一緒に簡単な運動からチャレンジしましょう！

☆参加者受付中☆

お申込みは体育館窓口又はお電話にて



higashinada
神戸市立 東灘 体育館
gymnasium

【TEL】078-452-9279