

楽しく学んで、元気な体を目指しませんか？



簡単な運動から
始めてみましょう

少しずつ
少しずつ

フレイル予防大作戦

今日から始める！健康寿命を延ばす秘訣

日

2025.

6.29



時間

9:15~10:45

参加費

無料

場所

神戸市立須磨体育館 体育室

定員

50名

65歳以上の方対象

- 動きやすい服装でお越しください
- 室内シューズをお持ちください
- 簡単な運動を行うため、タオルと飲み物をご持参ください

お申込み

神戸市立須磨体育館



078-734-5588

シンコースポーツ兵庫株式会社 〒654-0035 神戸市須磨区中島町1-2-2

申込開始

2025年6月8日(日) から

お申込は電話か窓口にて

神戸市立
須磨
体育館