

YMCA つどいの場

心も体も元気に毎日を楽しむために、月に2回のつどいの場を開催します

椅子に座って、楽しくトレーニングとストレッチを行います

- ・音楽に合わせてエクササイズ♪ゲーム感覚でトレーニング♪丁寧に体を動かしてストレッチ♪
- ・体力測定や体成分分析をして、自分の身体を知りましょう！
- ・おしゃべりして心の栄養をチャージ！

出来ることを自分のペースでゆっくりと行えます。

どなたでもお気軽にお越しください。

日時：毎月第2・第4金曜日 15：30～17：00（途中退室可）

場所：神戸 YMCA ウェルネスセンター学園都市

参加費：250 円

対象：おおむね 65 歳以上の方

持ち物：動きやすい服装・飲み物・靴を入れる袋

定員：30 名（当日空きがあれば飛び込み参加 OK です）

申込：下記の施設で申込用紙をご記入いただけます

神戸 YMCA ウェルネスセンター学園都市窓口

学園都市あんしんすこやかセンター

※2 週間前から受付開始

協力：神戸市西区社会福祉協議会

学園都市あんしんすこやかセンター

初回は

7月14日

(金)

詳しくはこちら↓↓

