



お近くにお住まいの皆さん！
『運動習慣』をつくりませんか？

第3・第4
金曜日

祝日の場合は休み

ふらっと来てすぐ動きたくなる

わくわくラジオ体操

集合 朝 9:30 大和公園 域共生拠点『あすパーク』前

JR 六甲道駅から徒歩約8分 ※雨天中止

【参加費】無料 【主催】わくわくラジオ体操 (担当:すずい)



お申込み不要です。お気軽にお立ち寄りください。
ラジオ体操用の「のぼり」を立てたり、音楽 CD 等を保管したいして下さるご近所さん、大歓迎です！

【問い合わせ先】

地域共生拠点

あすパーク

電話 :078-200-5293

FAX :078-200-5294

Email:aspark@cskobe.com



..... 🎵 体操の後に、こちらもいかがですか 🎨

認知症予防にもなる

「大人のアート教室」 第3金(参加費 500 円) 10:00~12:00

音楽にあわせてアンチエイジング

「ゆっくり太極拳」 第4金(参加費 100 円) 10:00~10:30