

まんまる健康体操教室のお知らせ



私たちは、元神戸市の保健師です。
定年退職後、身に付けた経験を活かしたボランティア活動ができた
らと思い、いろいろな方の居場所スペース「まんまるほけんつ」
を運営してきました。
もっと多くの方に利用して頂くために、2018年1月から「まんまる
健康体操教室」を下記のとおり、定期的を開催しています。
無理なく、毎日気軽に続けられるストレッチや筋力トレーニングを
中心に行います。体操を通しての集いの場になればと思っています
ので、ぜひお気軽にお越しください。

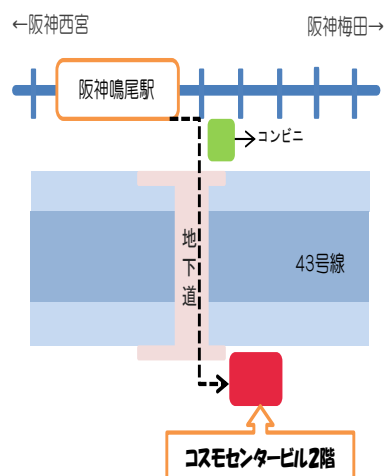
☆開催予定日 (原則第1・3水曜日)

月	実施日	
4月	4日	18日
5月	2日	16日
6月	6日	20日
7月	4日	18日
8月	1日	
9月	5日	19日

- ☆開催時間 午後1時30分～2時30分
- ☆参加費 100円(飲み物など)
- ☆内容 ストレッチ、筋力トレーニング
健康相談、血圧測定
- ☆開催場所 西宮市鳴尾町3丁目3-4
コスモセンタービル2階

お問い合わせ先
電話番号:080-4981-4564

まんまるほけんつ 菅原、高橋、林
(保健師、精神保健福祉士)



阪神鳴尾駅下車(普通電車のみ)
改札口より南へ進み、地下道を通
り抜け階段を上がりすぐ。

※まんまる健康体操教室は「コープともしびボランティア振興財団」「太陽生命厚生財団」の助成を受け運営しています。