

# ヘルスアップ作戦

～10年後のあなたを輝かそう！～

★ コロナ感染防止対策にご協力願います。(センター内はマスク着用・シユーズ持参・入館時に手洗い等)

予約不要！

初回参加費無料！

## すこやか体操

日 時 10月5日(火) 10:00～11:00

講 師 スポーツトレーナー 上田 留衣さん



日 時 10月16日(土) 14:00～15:00

講 師 スポーツトレーナー 寺西 弘子さん

参加費 400円（1回）

11月は

2日(土)・20日(土)



## 太極拳

日 時 10月13日(水) 14:00～15:30

講 師 KOBEまなびすと市民講師 西尾 洋子さん

日 時 10月27日(水) 14:00～15:30

講 師 公認太極拳B級指導員 熊田 春美さん

参加費 500円（1回）

11月は

10日(水)・24日(水)

## ヘルスアップ探訪ボラボラ

日 時 10月14日(木) 9:00～11:00

集 合 ユニバードーム(学園都市駅北側)

コース ユニバードーム→東町西公園→東町公園→東町北公園  
→貝谷公園→西町北公園→西町公園→西町小寺公園...  
→西町南公園→ユニバードーム(解散)

11月は

11日(木)

学園東町ふれあいのまちづくり協議