



健康しなやか体操教室

2023(令和5)年 10月22日(日)

(受付開始13:30) 14:00~15:30 (解散予定16:00)

受付後、スタジオ内の更衣室(男女別)で着替えができます。

ゴムバンドを使ってしなやかな身体を作りましょう!

- 【場所】 兵庫県立神戸生活創造センター スタジオA・B
(神戸市長田区二葉町5-1-32 新長田合同庁舎1階)
- 【対象】 対象年齢18歳以上
- 【定員】 先着20人程度
- 【参加費】 1,000円/人 (ゴムバンド代500円を含みます)
- 【持ち物】 動きやすい服装、タオル、水分補給用の飲み物
- 【講師】 飯高 裕理(いたか ゆり) (健康運動指導士)
- 【主催】 兵庫県青年洋上大学同窓会 神戸地区
- 【締切】 2023(令和5)年10月14日(土)



イメージ図

※申込締切前に定員に達した場合は、受付を締め切らせていただく場合がございます。

- 【申込み・問合せ】 大西まどか宛に、電子メールで申込み、または、問合せください。
kobe@hyogo-yodai.net
携帯 090-4278-1969 (都合で電話に出られない場合は留守録してネ)



- メールでお申込みの際は、件名に「健康しなやか体操教室」と明記の上、参加者全員の「氏名(ふりがな)」「電話番号」「生年月日」「住所(市区まで)」を記載してください。
- 参加費は開催当日に受付でお支払いください。
- ウィルス感染状況によっては、急遽中止させていただきます。
- 当日、発熱・咳等の症状がみられる方は参加をお控えください。
- 開催時刻2時間前の時点で、兵庫県南部に大雨、洪水、暴風、津波、の各気象警報(波浪・高潮は除く)が発令されている場合は中止します。
- お預かりしました個人情報兵庫県青年洋上大学同窓会 神戸地区が責任をもって管理し、各講座の運営以外の目的には使用致しません。
- 各講座の開催中に撮影致しました写真や動画は、兵庫県青年洋上大学同窓会の活動を広く県民の皆様にご覧いただくため、ホームページ、YouTube、Facebook、広報紙、等で公開させていただきます。

