

まちづくりスポット神戸 まちそだてサロン

# コツコツ貯筋体操

～いきいき体操で元気に過ごしませんか～



イスに腰掛けて出来る簡単な体操で  
筋力を蓄え、“貯筋”を増やし  
楽しく年齢を重ねましょう！！  
体操終了後は、ワイワイおしゃべりして  
楽しいひとときをご一緒しませんか？



- 【日 時】 2014年4月19日（土）受付10:00  
10:15～11:45（体操50分 後はティータイム）
- 【会 場】 まちづくりスポット神戸（BRANCH神戸学園都市1階）
- 【定 員】 先着10名
- 【講 師】 まちスポ元気かい 畑中恵里子さん
- 【参加費】 300円
- 【持ち物】 水分補給用飲み物、タオル（体操に使用）  
（動きやすい服装でご参加ください）
- 【申 込】 裏面申込用紙を下記問い合わせ先へ  
ファックス・電話・メールまたは窓口でお申込み  
ください。
- 【主 催】 まちづくりスポット神戸・まちスポ元気かい

## ～まちスポ 元気かい～

昨年9月から12月に開催された「まちそだて講座」（主催：まちスポ神戸）の  
修了生有志メンバーで、この度“まちスポ元気かい”を立ち上げました。  
地域のみなさんに元気で楽しく過ごしていただきたいとの思いを持って  
これから様々な活動に取り組みます！

＜問い合わせ＞まちづくりスポット神戸

〒655-0009

神戸市垂水区小東山手2-2-1

BRANCH 神戸学園都市1階

Tel:078-797-7833/Fax:078-797-7844

E-mail:machispo@cskobe.com

まちづくりスポット神戸は

地域で暮らす人々の地域のための活動をサポートする目的で  
BRANCH 神戸学園都市に開設し、大和リース（株）と  
認定NPO法人コミュニティ・サポートセンター神戸が  
協働し運営しています。