

HIRO・HIRU

ひろばの昼体操

◎ 参加無料

10分間

すぐ近くの公園や広場で、ちょっとした体操をしましょう。毎週の楽しい簡単な習慣が健康につながります。

一人では……。でもみんながいれば続けられる！車椅子の方や小さなお子様とご一緒の方も大歓迎！ 専門の講師がご指導します。

日時 毎週 水曜日 13:00~13:10
貯筋体操 / 本庄第二住宅前公園

担当 NPO法人 アスロン

連絡先 TEL:0797-25-1684
FAX:0797-25-1685
e-mail:info@athlon.jp

★雨天の場合は中止です。



◎各会場のご案内
(地図は裏面です)

毎週 火曜日：和はは体操 / 野寄会館前ひろば

毎週 水曜日：貯筋体操 / 本庄第2住宅前公園

毎週 金曜日：養生気功 / 東灘区役所前 市民広場

主催 「ひろばを活用した昼体操事業実行委員会」

構成団体：NPO法人 アスロン (事務局 078-846-2005)、公益社団法人 自彊術普及会
NPO法人 養生研究会、ろっこう医療生活協同組合

後援 東灘区社会福祉協議会 (予定)