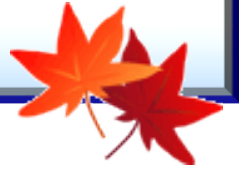


# 10/13(月) 体育の日



## スポーツ フェスタ!!



### 知ろう♪歩こう♪

### レッツ♪ウォーキング!

正しい歩き方・靴の選び方・についての講義のあと体育館周辺を 2 時間ほど楽しくウォーキングします★正しいウォーキングについての知識をみにつけませんか?ウォーキングを初めてみようかなという方・始めたばかりの方大歓迎♪お友達でのご参加もOKです♪

時間：9：00～12：00 対象：一般  
持ち物：動きやすい服装 歩きやすいシューズ（外靴）  
室内シューズ タオル



## in 西体育館



## 料金:各500円

(当日支払い)

## 定員:各30人

## 申込み方法

西体育館窓口、又は電話・  
FAXにてお名前・性別・  
ご年齢をお知らせください!!

9/16(火)～申込み開始

## 転倒予防プログラム

いすを使った運動や下半身強化のトレーニングなどで楽しく体を動かします♪激しい運動に不安のある方におすすめです!!!自宅のできる運動を紹介します☆(\*^\_^\*)

時間：13：30～14：30 対象：一般

持ち物：動きやすい服装 室内シューズ タオル

### 西体育館

神戸市西区春日台 4-436

TEL:961-1381

FAX:961-1382