

人生100年時代！

イスに座って 笑ってらくらく ストレッチ

初めての方
歓迎♪

11月1日（金） 10：00～11：00

今日から始めるフレイル対策！
みんなで楽しくストレッチしませんか。

参加費：500円、講師：浦上公子さん

持ち物：フェイスタオル（汗を拭いたり、ストレッチに
使います）、水分補給用の飲みもの



●お申込＆お問合せ 地域共生拠点
あすパーク

TEL: 078-200-5293

E-mail: aspark@cskobe.com

主催：認定NPO法人コミュニティ・サポートセンター神戸/地域共生拠点・あすパーク

