

神戸市認定つどいの場

Sugar house@ながた



# 毎月 イベント開催！

月に2回、皆さんに楽しんでいただけるような  
イベントを開催いたします！

参加できるときだけ参加してください！

参加条件はございません。

みんなで仲良く楽しむころでお越し下さい♪

参加費300円/回



【第3回】10/★● 13:00～15:00

集合/JR新長田駅 駅前広場

「長田ぶらり」

鉄人28号～長田神社～高取神社へ！

歩き慣れたシューズでご参加ください。



【第4回】10/18火 13:00～15:00

会場/SLOWHAND(長田区日吉町4-3-14-1)

「ジャイロキネシス ～背骨の動きに呼吸を合わせて動こう～」

ジャイロキネシスを簡単にひとことでいうと、ピラティス  
とヨガのいいとこ取り！でしょうか？

意識したこともないような小さい筋肉に意識を向ける点は  
ピラティス、呼吸法を意識する点はヨガ。

内蔵の活性化、姿勢改善、腰痛、肩こりの軽減、運動不足  
の解消なども期待できます！

(体が硬いかたにもおすすめ☆彡)



【第5回】11/15火 13:00～15:00

会場/SLOWHAND(長田区日吉町4-3-14-1)

「Mini オープンマイク」

きょうはだれもがミュージシャン♪♪♪

1人(1グループ) 15分以内でお願いします！

楽器&楽譜をご持参ください。

(ピアノはご自由にお弾きください)

LINEのお友達追加からQRコードをスキャンして登録してください♪  
参加申込 & ご質問をLINEにて承っています。

