

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1回】9/8木 13:00～15:00  
集合/神戸総合運動公園駅 駅前広場

「初めまして」

はじめましてのきょうは、総合運動公園駅～コスモスの丘まで  
ウォーキング！まだ少し早いコスモスの丘でお茶を飲みながら  
ゆっくりおしゃべりしませんか？  
歩き慣れたシューズでご参加ください。



【第2回】9/20火 13:00～15:00  
会場/SLOWHAND(長田区日吉町4-3-14-1)  
「パンランチ会」

きょうは遅めのパンランチをしませんか？  
新長田大正筋商店街にて出張販売に来てくれている「ルルパ」  
さんのパンをご用意してお待ちしています♪



【第3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)

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。

