



お問い合わせ 078-987-0128

まちのコミュニティーセンター

みねのさと

mine no sato



www.minenosato.com

ホームページもリニューアルいたしました！

9/1 Fri

リニューアルOPEN

無料体験募集中



地域の方 介護されているご家族さま対象の体操教室もできました！



体操教室

genko

14:00~14:45

1回 500円

予約制

休日：木・日・祝日

毎週木曜日

予約制

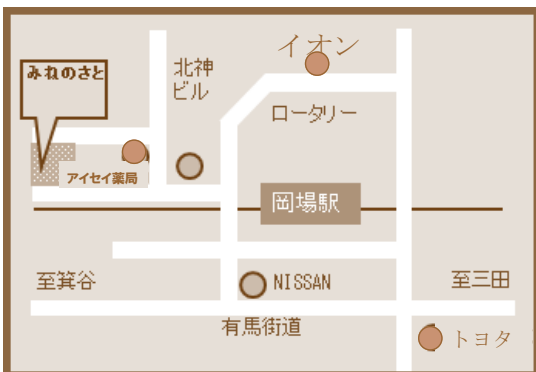
祝日休



月	火	水	木	金	土
介護予防& 楽々いきいきコース	呼吸法とシニアヨガ	マインドフルネス健康体操	休	呼吸法とシニアヨガ	介護予防& 楽々いきいきコース

中高年の方対象の健康教室です。体に不調がある方 生活習慣病の予防 体重が増加ぎみの方 夜眠れない方 自律神経のバランスが崩れやすい方 運動不足の方 介護疲れの方 有効です！

シニア 気功	第3木曜日（祝日休） 10:00~11:15 毎月開催 1000円/回	気功はストレスの緩和・自律神経のバランスを整え、心身ともに薬になります。さらに中高年の足腰を鍛え、転倒予防につながります。
母と子の 憩いの 体操教室	第2木曜日（祝日休） 10:00~11:30 毎月開催 1000円/回	産後1ヶ月-1年半の方（妊娠中の方も） 妊娠・出産で緩んだ骨盤底筋などひきしめ、また母乳の分泌をよくするような体操をします。産後の不安・育児の不安など助産師による相談も可能です。



デイサービスセンターみねのさと

健康教室・ワークショップ お問い合わせ

みねのさと

検索

〒651-1302 神戸市北区藤原台中町2丁目2番3号

TEL078-987-0128 FAX078-987-0709

〒651-1302神戸市北区藤原台中町2丁目2番3号