



まちのコミュニティーセンター

みねのさと

mine no sato

無料体験募集中



www.minenosato.com
ホームページもリニューアルいたしました！



無料体験会員募集中



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

登録制

休日：木・日・祝日

毎週木曜日

登録制

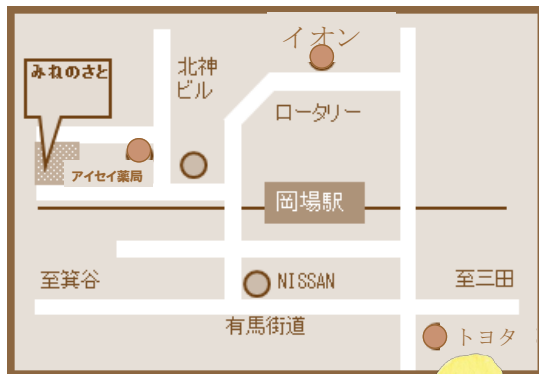
祝日休

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 に有効です！

シニア 気功 4/19 (木)	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、心身ともに楽になります。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 4/12 (木)	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。

お問い合わせ 078-987-0128



こどもから高齢者が集う

みねのさとフェスタ

5月27日(日) 開催決定

11:00~15:30

フリー
マーケット
出展者募集中
(ブース500円)



デイサービスセンターみねのさと

〒651-1302 神戸市北区藤原台中町2丁目2番3号 TEL078-987-0128 FAX078-959-6377