

10月21日(金曜日) ①10:00~ ②11:00~



おじいちゃん
おばあちゃんと

木のおもちゃをつかって、
一緒に楽しく体を動かそう!

お子さんと
ママ・パパと

ふれあい体操



参加無料



会場：おやこの世界をひろげるサードプレイス PORTO



地域のおじいちゃん・おばあちゃんと、お子さんとママ・パパとのふれあい時間

幅広い年代の方の健康づくりのお手伝いをされている講師の方と一緒に、

木の香りが心地よい空間で、一緒に楽しく体を動かしましょう◎

シニアの方にとっては、小さなお子さんと親御さんと一緒に体を動かすことで、

癒しと元気をもらえる時間に。お子さんと親御さんにとっては、おやこで体を動かしながら

地域での世代を超えた関わりをもつきっかけの時間になれば幸いです。



講師：庄子優介さん

出張専門のトレーナー・整体師・鍼灸師として全国で活動。国立大学でのシニアの健康問題に取り組むプロジェクトや国立機関での発表から、神戸市内でのストレッチ教室まで、幅広い世代に向けた健康づくりの活動に携わる。



会場：おやこの世界をひろげる
サードプレイス PORTO

三宮の、室内あそび場・親子向けのイベントを行うコミュニティスペース。前を通るシニアのみなさんが、立ち止まってお子さんたちの様子を微笑ましく見ていられることも多く、交流できるきっかけをつくりたいと思い、今回企画しました。

●日程：10月21日(金曜日) ①10:00~ ②11:00~ ●参加費：無料

●会場：おやこの世界をひろげるサードプレイス PORTO

神戸市中央区八幡通4-1-11 松竹ビル 1階

●対象：シニアの方(概ね60歳以上の方)とお子さんのいらっしゃる方

●お持ち物：動きやすい服装で、水分補給用のお飲み物をご持参ください。

※換気、受付での手指消毒、検温等、会場での対策を徹底して開催いたします。マスク着用、ご帰宅後の手洗いがい、体調のすぐれない場合や発熱のある場合はご参加をお控えいただく等、ご配慮をお願いいたします。

ご予約
方法

お電話 ☎ 078-891-3839
(受付時間 10:00~17:00)
もしくはこちらのQRコード▶
よりお申込ください



主催：おやこの世界をひろげるサードプレイス PORTO/協力：神戸市中央区社会福祉協議会/お問合せ先：078-891-3839
本企画は、令和4年度・神戸市「CO+CREATION KOBE Project」(神戸市民間提案型事業促進制度)に選定された事業です。