

# しんしん オンライン 健康体操

参加費  
**無 料**

申込  
**不 要**

自宅参加のみ  
QRコードから  
申し込み



椅子に座っておこなう簡単な体操です。  
コープのお店で、ご自宅で、地域の仲間と♪  
一緒に続けましょう。健康習慣を！

毎月 第2・第4 火曜  
10:00～10:30

※午前7時時点で、神戸市西区・垂水区を含む地域に大雨・洪水・暴風  
いずれかの警報が発令されている場合は中止となります。

開催予定日(4月～9月)

第2火曜

4/8 5/13 6/10 7/8 8/12 9/9

第4火曜

4/22 5/27 6/24 8/26 9/23

※7/22は店舗開催中止予定（Zoomや玉津つどい場は開催）

開催予定日(10月～2026年3月)

第2火曜

10/14 11/11 12/9 1/13 2/10 3/10

第4火曜

10/28 11/25 12/23 1/27 2/24 3/24

※年末など店舗によっては中止の場合もあります。

月2回の体操習慣で  
健康づくり！



講師：神森美佐代さん  
(一般社団法人しんしんスポーツ・KOBÉ)



店舗で参加すると毎回  
スタンプを1個進呈。  
10個集めるごとに  
コープ商品をプレゼント♪

開催店舗

垂水区：コープ垂水 コープ福田 コープ高丸  
コープ桃山台 コープ新多間

西区：コープ西神 コープ桜が丘  
コープデイズ神戸西  
コープミニ月が丘

(毎月第3火曜 14:30～15:00)

西区(玉津庁舎内)：玉津のつどい場たまろつと

須磨区：コープ名谷

丹波市：コープ柏原

茨木市：コープ茨木白川

店舗ごとに開催場所・参加定員が異なります。お問い合わせは  
各店舗のサービスコーナー、コープミニはレジまで

ご自宅から

好きな場所から

地域の集会室や施設、会社、学校などオンライン設備があれば、  
どの場所からでも体操に参加できます。  
オンラインの設定等のご相談は、コープこうべ第5地区本部まで