

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。



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
西区玉津庁舎内 玉津のつどい場たまろっと
須磨区：コープ名谷

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、コープミこはレジまで

ご自宅から

お好きな場所から

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

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)