鹿ノ台小学校区の皆さま

主催：アクティブ会実行委員会
（鹿ノ台自治連合会・美鹿の台自治会・鹿畑町自治会・うぐいす谷自治会）

歩こう会からアクティブ会へ

歩こう会については、鹿ノ台からけいはんな記念公園へ歩いていた内容を変更し、鹿ノ台スポーツ公園で皆さまといっしょに運動を行います！
名称もアクティブ会に改称しました。（お弁当はお配りしません。）

アクティブ会

開催日時：令和５年１１月３日（金・祝）
午前９：00～１１：00 予定

開催場所：鹿ノ台スポーツ公園
（旧鹿ノ台運動公園）

竹内幸子 IR

竹内幸子
IR

鹿ノ台小学校区の皆さまが
・日々の生活においてアクティブに暮らせるよう
・また明日以降も運動を行っていただけるよう
・皆さまと運動されることが地域交流の場となるよう
そのきっかけつくりの集（つど）いとなりますように
アクティブ会を開催します。

大本富美代 IR

竹内智樹
IR

アクティブ会のプログラム

・全員で朝一体操を行います！
・運動が苦手でも大丈夫！ゆるリンパヨガで身体の緊張をほぐそう！（大本富美代 IR）
・有酸素運動や様々なトレーニング。（竹内智樹 IR、竹内幸子 IR）
・チームフジキヨによるダンスパフォーマンスも！
・会場内にヤサカ宅配センター（骨密度測定等、人数限定）、阪急のスイーツ移動販売(和洋菓子、数量限定)、　髙橋商店（野菜、果物の販売等、売り切れ御免）
【参加には事前申し込みが必要になります。】【参加方法は別途ご案内します。】

地区別体力つくり活動事業補助金活用　　生駒市移動販売等支援事業活用