

朝活

地域の元気シェア プロジェクト！

2026年

おはよう体操

参加費無料

元気な身体作りと地域に優しい町づくりの「おむすびプロジェクト」




朝 7 時から (9 時まで) スタート！

お友達・ご家族みんな誘って是非ご参加ください！




ラジオたいそう



1日のはじまりは朝にあり、
規則正しい生活をスタートしよう！
家族・お友達・ご近所さん
みんな誘って参加しよう！！

てづくりおむすび



しっかり汗をかいたあとは、
みんなでおむすびをにぎって食べよう！！
みんなで食べる”おむすび”は格別☆

しゅくだいチャレンジ



学習支援を行います！
お勉強もみんなでやればたのしい！
朝の時間を有意義に活用し、
宿題などに取り組みます！

Goodjob活動



近隣地域の清掃を行います！
自分たちの街を
自分たちできれいにしよう！

マークが実施日です！

7 July 2026 (令和8年)

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7 お盆	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20 お盆	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

8 August 2026 (令和8年)

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11 お盆	12	13	14	15 お盆
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

* 会場 *
アスロンジュニアスポーツクラブ住吉西ジム

* 住所 *
〒658-0051
神戸市東灘区住吉本町2-4-10
本町ビル1F

* 時間 *

- 7 : 00 ラジオ体操
- 7 : 15 おむすびづくり
- 7 : 45 宿題チャレンジ
- 8 : 15 片付け
- 8 : 30 Goodjob活動(清掃)
- 9 : 00 終了

