

尼崎市推奨教室

フレイル予防体操教室

以前より外出の頻度が減り、体力がめっきり落ち込んだり

人と話す機会が減っていませんか？

自宅で簡単にできる、ストレッチや認知症予防運動など

ご自身のカラダのために一緒に体を動かしましょう！



立花北生涯学習プラザ(3階ホール)

時間：13時30分～14時30分(木曜日)

第1期：4/7、14、21、28

第2期：5/12、19、26、6/2

第3期：6/9、16、23、30

料金：各期 1,000円(4回分)

※各期1回目に会場でお支払いください。



- 《対象》 地域にお住いの40歳以上の方
- 《定員》 先着30人
- 《持ち物》 動きやすい服装、タオル、水分補給用飲み物
- 《所在地》 立花北生涯学習プラザ
尼崎市塚口町3丁目39-7
➤ 最寄りバス停：立花北生涯学習プラザ前

《申込方法》

令和4年3月5日(土)午前10時よりお電話かFAXにてお申込ください。

バイコム総合体育館(月曜日休館)

TEL06-6489-2039 FAX06-6489-2086

※ お越しの際は、マスクを着用してください。

※ 新型コロナウイルス感染症対策等により中止となる場合もございますので、予めご了承ください。

【共催】公益財団法人尼崎市スポーツ振興事業団

尼崎市(立花地域課、北部地域保健課、包括支援担当課)

【協力】尼崎市社会福祉協議会立花支部



みんなの
尼崎大学
Nishiki University