

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？

自宅で簡単に取り組める、ストレッチや軽トレーニング、認知症予防運動など

自身のカラダのために今できることを分かりやすく楽しくご説明いたします！

小田南生涯学習プラザ(3階ホール)

時間：10時45分～11時45分（金曜日）

4月：1、8、15 / 5月：6

6月：3、17、24 / 7月：1

料 金：期 2,000円（8回分）

※会場にてお支払いください。



※初回4月1日のみ10時30分開始

〈対象〉 地域にお住いの40歳以上の方

〈定員〉 先着40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〉 尼崎市長洲中通1丁目6-10

➢ 最寄り停留所：阪神バス「小田南生涯学習プラザ前」

〈申込方法〉

随時受付していますので、下記番号にお申込ください。

小田体育館 TEL&FAX06-6498-4761（月曜日休館）

※ 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（小田地域課、包括支援担当課）

【協力】尼崎市社会福祉協議会小田支部

《市民企画講座》

主催：小田北生涯学習プラザ市民企画委員会

共催：小田地域課・尼崎市市民運動推進委員会小田地区推進協議会

暮らしを考える 講座

日常の中で感じるお困りことや問題はありませんか？

あなたの日常生活をより良くするために一緒に見直してみましよう！

3/11

(金) 13:30~15:30

ちょっとした工夫で防げるフードロス！
～知るとお得なキッチンアイデア～
【講師】公益社団法人兵庫県栄養士会

3/18

(金) 13:30~15:00

あなたの一票を大切に
～棄権するのはこんなにキケン～
【講師】尼崎市選挙管理委員会事務局

場 所

小田北生涯学習プラザ
2階 学習室2・3

定 員

先着20名

受 講 料

無 料

申 込

尼崎市小田地域課へ、電話またはファックス、
メールでお申し込みください。

電 話：06-6488-5441 / ファックス：06-6488-5459

メー ル：ama-odadewakuwaku@city.amagasaki.hyogo.jp

ファックスまたはメールでお申し込みの際は、参加者名、住所(町名まで)、年齢(〇〇代)、連絡先をご記入ください。

【注意事項】

- ・マスクを着用・咳エチケットの徹底など、感染予防の上ご参加ください。
- ・当日37.5度以上の発熱や咳など体調不良の方は、お帰りいただく場合がございます。
- ・入館時に、アルコール消毒液による手指消毒をお願いします。
- ・天候や新型コロナウイルスの感染状況などにより、講座開催を中止する場合があります。
- ・やむを得ず中止する場合、中止する講座当日の正午までにご連絡させていただきます。

「市民企画講座」では、20年近く市民企画委員が定期的集まって、知恵を出し合い、話し合いを重ねて講座を企画し、毎年実施してきました。講座当日は司会や片付けなどの運営も担当します。「こんなことやってみたいな」「こんな講座で学んでみたいな」「面白いことないかな」と思われましたら、市民企画委員に参加してみませんか？会議の見学などいつでもOKです。

ご興味のある方は、是非！小田地域課までご連絡ください。