

令和6年度

参加費 無料!

尼崎市健康増進すみれ会立花支部と一緒に



ニコニコ健康体操

仲間と一緒に、にこにこ楽しく体操しましょう!
身体を動かすと、にこにこ笑顔があふれる一日に。

お申し込みの上、ぜひご参加ください。



日程

第2、第4金曜日(※祝日等でずれている日もあります)

4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
12日 26日	10日 24日	14日 28日	12日 26日	13日 27日	11日 25日	8日 22日	13日 27日	10日 24日	14日 28日	14日 *21日

時間

①午前9時30分～ (45分程度)

②午前10時30分～ どちらか選択

持ち物

- ・汗拭きタオル
- ・手ぬぐい(タオル体操で使用します)
- ・お茶・お水など
- ・ズボンなど動きやすい服装
- ・バスタオル(下に敷いて使用します)

場所

立花南
生涯学習プラザ
2F和室

〈住所〉
尼崎市栗山町
2丁目25-28



*参加者・従事者の体調確認等、感染予防に配慮して講座を開催します。

当面の間、マスク着用や検温、手指消毒にご協力ください。

同居者を含め、以下の場合は、参加を見合わせてください。

- ・発熱(37.5℃以上)、咳、嘔吐、下痢等の症状がある
- ・新型コロナ感染症患者の接触者として観察期間中



お申込み・お問い合わせ

〈電話〉 北部保健福祉センター 北部地域保健課 06-4950-0637

※受付時間 [平日] 午前9:00～午後5:00 FAX 06-6428-5110