

# フレイル予防体操教室

自宅で簡単にできるストレッチや認知症予防運動などで、一緒に体を動かしましょう！

## 立花南生涯学習プラザ(3階ホール)

時 間：11時～12時（定員70名）

日 程：9/9・16・30 10/7・21・28

11/4・11・18・25 12/2・9

料 金：3,000円/全12回

※初回参加時に会場にて、おつりの無いようにお支払ください。

※受講料につきましては、ご本人様がお支払いください。

《対 象》地域にお住まいの40歳以上の方

(1) サポートスタッフ(会場設営等) 10名(40歳～74歳の方)

※ 応募多数の場合は抽選を行い、抽選に漏れた方は(2)一般申込者として扱います。

(2) 一般申込者 60名

※ 応募多数の場合、次の順に抽選を行います。

① 前年度のフレイル予防体操教室に参加されていない後期高齢者

② ①以外の後期高齢者

③ 75歳未満の方

【抽選日】7月30日(水) ※抽選に漏れた方のみ電話連絡いたします。

《持ち物》動きやすい服装、タオル、水分補給用飲み物

《所在地》立花南生涯学習プラザ 尼崎市栗山町2丁目25-28(最寄りバス停：栗山町2丁目)

《申込方法》7/8(火)午前9時から25(金)午後5時までに下記申込書をご提出  
ください。

提出先：立花地域課(立花南生涯学習プラザ内、土・日・祝日は除く)又は立花体育館(月曜日は除く)

問合せ先：立花体育館 TEL&FAX 06-6423-5550(月曜休館)

【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)

【協力】尼崎市社会福祉協議会立花支部

----- キ リ ト リ -----

令和7年度 フレイル予防体操教室(立花南生涯学習プラザ)申込書 NO.

フリガナ		性 別	男 ・ 女 ・ その他
氏 名			
住 所	尼崎市		
電話番号		生年月日	年 月 日 ( 歳)

令和7年度フレイル予防体操教室のサポートスタッフに申込み。

前年度(2024.4.1～2025.3.31)フレイル予防体操教室に参加していた。

※記載内容は、当事業団の個人情報の保護に関する法律に基づく公表事項により適切に管理いたします。

いき百に参加したい・グループを立ち上げたい方は今すぐ連絡！！  
尼崎市 包括支援担当 **TEL:06-6489-6356** FAX:06-6489-6528

地域で取り組む

# いきいき百歳体操



## いきいき百歳体操とは？

- ★地域の方が集まる身近な場所で、DVDの映像にあわせて行う筋力アップの体操です。
- ★体操時間は約30分です。
- ★手首や足首におもり・バンドをつけ、おもりの量を調整したり、座ったまま体操をしたりすることで、体力に差があっても、みなさんと一緒にできます。
- ★この体操は、週1回が基本で、その度に、地域の仲間と定期的に交流できます。



## 市内の約160ヶ所で実施中！

- ★市内各地の福祉会館や集会所などで実施しています。
- ★実施条件が整えば自分たちでグループを立ち上げることも可能です！DVD・おもり等貸し出しの他、立ち上げの支援も行います。
- ★～尼崎市内の体操参加者の声～  
「つまづかないようになった」「からだを動かすことが楽になった」  
「皆さんに会えてお喋りできることも楽しみ」「何事にも取り組もうと思えるようになった」

運動の頻度を増やしたい・継続した運動習慣を取り入れたい方はぜひ無料体験を！！

尼崎市立立花体育館 **TEL&FAX: 06-6423-5550**  
(受付時間: 火～土曜日/9:00～21:00 日・祝日/9:00～17:15) ホームページはコチラ⇒



## ～立花体育館～ おすすめ教室



『足腰元気体操』 受講料 2,400 円／全 12 回

椅子に座って様々な健康体操を行う教室です！

火曜日コース: 毎週 13:00～13:50

木曜日コース: 毎週 13:00～13:50



『おはようストレッチ』 受講料 2,200 円／月度

立つ、座る、寝る、などの様々な姿勢でストレッチや健康体操を行う教室です！

火曜日コース: 毎週 9:20～10:00

金曜日コース: 毎週 9:30～10:10