

フレイル予防体操教室

自宅で簡単に組み立てるストレッチや軽トレーニング、認知症予防運動など、一緒に体を動かしましょう！

月2回 ワンコインレッスン (500円)

2か月以上継続される方には**エクササイズバンド**プレゼント！

大庄北生涯学習プラザ

原則第1・3金曜日 10時30分～11時30分

4月	5・19	5月	10・17	6月	7・21
7月	5・19	8月	2・16	9月	6・20
10月	4・18	11月	1・15	12月	6・20
1月	10・17	2月	7・21	3月	7・21



※5月及び1月は第1金曜日が祝日のため、第2金曜日に実施します。

重要!

① 1か月制の教室のため、好きな月から参加できる！

※ただし、初回のみ当月・翌月の2か月分(1,000円)お支払いいただきます。

また、月途中からの参加も可能ですが、日割り・振替等はできません。

② 大庄南生涯学習プラザとのW在籍が可能です。

(注意) 体調不良等でお休みされた場合、翌月や他のプラザでの振替はできませんのでご了承ください。

(対象) 地域にお住いの40歳以上の方 (定員) 各50名

(持ち物) 動きやすい服装、タオル、水分補給用飲み物

(所在地) 兵庫県尼崎市大島3丁目9-25

(申込方法) 4月5日(金)～ 下記番号にお申込みください。



指導者派遣担当 TEL06-6489-2039 FAX06-6489-2086

〈共催〉公益財団法人尼崎市スポーツ振興事業団

尼崎市(大庄地域課・包括支援担当・南部地域保健課)

尼崎市社会福祉協議会大庄支部 大庄地区健康づくり協議会