

フレイル予防体操教室

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、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

(尼崎市大島3丁目9-25)

原則第1・3金曜日 10時30分～11時30分



4月	5月	6月	7月	8月	9月
4・18	2・16	6・20	4・18	1・15	5・19
10月	11月	12月	1月※	2月	3月※
3・17	7・21	5・19	9・16	6・20	6・27

※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。

※3月は第3金曜日が祝日のため、第4金曜日に実施します。



大庄南生涯学習プラザ (旧大庄公民館)

(尼崎市大庄西町3丁目6-14)

原則第2・4火曜日 10時30分～11時30分

4月	5月	6月	7月	8月	9月※
8・22	13・27	10・24	8・22	12・26	9・30
10月	11月	12月	1月	2月	3月
14・28	11・25	9・23	13・27	10・24	10・24

※9月は、第4火曜日が祝日のため、第5火曜日に実施します。

重要!

① 1か月制の教室のため、お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・振替等はできかねます。

② 北生涯学習プラザ及び南生涯学習プラザのW在籍が可能です。

(注意) 体調不良等でお休みされた場合、返金や他のプラザでの振替受講はできかねますのでご了承ください。

(対象) 地域にお住まいの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

(申込方法) **随時受付中!** 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