

男性の参加も歓迎！！

すこやかプラザで 出会い つながり 元気になろう！

すこやか元気アップ講座 (10)

～タッチカウンセリングとチェアエクササイズ～

1月19日(木) 午前10時～12時

「いつまでも、元気で私らしく人生を送りたい」
そんなあなたを、すこやかプラザは応援します！

..... **内容**

1部 タッチカウンセリング

自分らしく 生き生きと

2部 チェアエクササイズ

講師

1部 NPO 法人日本タッチカウンセリング協会
協会認定インストラクター

宮部 牧子さん

2部 チェアエクササイズ・インストラクター

地福 恵子 さん

場 所：すこやかプラザ ホール

対 象：50歳以上の方 50名

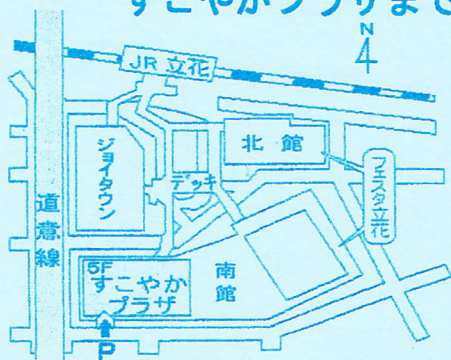
参加費：無料

持ち物：汗ふきタオル、水分補給できるもの

動きやすい服装でおこしく下さい。

申 込：12月5日(月)より受付(先着順)。

すこやかプラザまでお電話(06-6418-3463)を



【アクセス】 JR立花駅改札を出て南へ徒歩2分
市バス14・15・30・47番JR立花(上)
43・49・50番JR立花(下)下車

尼崎市立すこやかプラザ

(指定管理者 NPO 法人子どものみらい尼崎)

〒660-0052 尼崎市七松町1-3-1-502

フェスタ立花南館5F

TEL 06-6418-3463 FAX 06-6418-3464

開館時間 9:00～17:00 水曜日休館

