

男性も歓迎！！

すこやか元気アップ講座

～すこやかプラザで出会い・つながり元気になろう！～

平成24年度の日程



4月19日 (木) 3月6日～受付	5月17日 (木) 4月6日～受付	6月21日 (木) 5月8日～受付	7月19日 (木) 6月7日～受付	8月16日 (木) 7月6日～受付	9月20日 (木) 8月9日～受付
10月18日 (木) 9月6日～受付	11月15日 (木) 10月5日～受付	12月20日 (木) 11月6日～受付	1月17日 (木) 12月6日～受付	2月21日 (木) 1月7日～受付	3月21日 (木) 2月7日～受付

日時：毎月第3木曜日

午前10時～12時

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：筆記用具、水分補給できるもの

動きやすい服装でおこしてください。

申込：上記受付開始日より、すこやかプラザまで来所またはお電話で。

..... 内容

- 1部 今から知りたい！備えたい！
すこやかセミナー
- 2部 身も心もリフレッシュ！
すこやかエクササイズ

*講座及び体操の内容は毎月変わります。
詳しくはすこやかプラザまでお問い合わせ
ください。



【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
民間の駐車場もあります(有料)

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
休館日：水曜日(土日祝は開館)



HPでもすこやかプラザだよりを
見ることができます。
ブログの情報もチェックしてね！