

男性も歓迎！！

平成24年度  
すこやかプラザ  
事業

# 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 後期の日程



10月18日  
(木)

11月15日  
(木)

12月20日  
(木)

1月17日  
(木)

2月21日  
(木)

3月21日  
(木)

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。

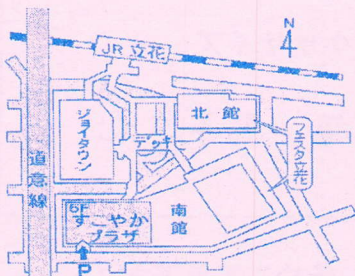
申込：裏面受付開始日より、すこやかプラザまで来所またはお電話で。

..... 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。  
詳しくは裏面をごらんください。



【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)