

# 『コロナに負けない体づくり』教室 ～尼崎市推奨フレイル対策「体操教室」～

外出自粛で体力や気力が落ちていませんか？  
体は使わないと、どんどん筋力が低下してしま  
います！日常生活が普通に過ごせなくなる前に  
一緒に『貯筋運動』を始めませんか？

《日程》

第1期：令和2年12月4、11、18、25日（金）

第2期：令和3年1月8、15、22、29日（金）

第3期：令和3年2月5、12、19、26日（金）

午前10時30分～11時30分

《場所》 立花北生涯学習プラザ（3階ホール）

➤ 阪神バス「立花公民館」下車すぐ

《対象》 地域にお住いの40歳以上の方

《内容》 自宅でもできる簡単なトレーニングやストレッチ体操

認知症予防運動など、体のために今できることを分かりやすくご指導いたします。

《定員》 先着30人（最少開催人数10人）

《料金》 1,500円（4回/期）各期の第1回目に会場でお支払い下さい

《申し込み方法》

令和2年11月17日（火）午前10時から立花体育館に直接お電話かFAXでお申し込み  
ください。（月曜日休館）立花体育館：Tel&Fax 06-6423-5550

途中参加も随時受付いたします。

【共催】公益財団法人尼崎市スポーツ振興事業団

株式会社ハウズビルシステム

動きやすい服装で  
タオル・水分補給用飲み物  
をお持ちください！  
お越しの際はマスクを  
着用してください