

# すこやか 元気アップ講座



毎月 **第3** 木曜日

午前 10:00~11:15

**参加費** 無料

**場所** すこやかプラザ ホール

**対象** 50歳以上の方

**定員** 各回 30名 (※申込先着)

2か月ごとに内容が変わります。  
1つの内容につき1回参加可能。  
内容と申込み方法は、裏面で...

## ♪ 2020年度開催予定日 ♪

8/20	↷	9/17	↷	10/15	↷	11/19
12/17	↷	1/21	↷	2/18	↷	3/18

\* 感染症予防にご協力ください。

- ①マスク着用 ②入場前の手洗いと手指消毒
- ③会場入口での検温

\* 予定は新型コロナウイルス感染症の状況により変更になる可能性があります。ご確認の上お越しください。

\* 開催日当日、午前9時の時点で尼崎市に大雨・洪水・暴風警報のいずれかが発令されている場合は中止となります。

### 会場へのアクセス

- JR立花駅改札を出て南へ徒歩2分
- 阪神バス尼崎市内線(幹線)  
14・15・30・47番 JR立花(上)  
43・49・50番 JR立花(下)下車
- 民間駐車場あります(有料)

MAP



すこやかプラザ HP

## 尼崎市立 すこやかプラザ

(指定管理者 認定NPO 法人子どものみらい尼崎)



〒660-0052 尼崎市七松町1丁目3番1-502号 フェスタ立花南館5階

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

開館時間 午前9時~午後5時 / 休館日 水曜日(土日祝は開館)

## すこやか元気アップ講座（2020年度予定）

日程	内容	講師	受付開始日
どちらから1回	8/20 (木)	在宅医療について おかやま在宅クリニック 院長 岡山容子さん	8/4 (火)
	9/17 (木)		
どちらから1回	10/15 (木)	ロコモ予防の体操 尼崎市スポーツ振興事業団 指導員	10/4 (日)
	11/19 (木)		
どちらから1回	12/17 (木)	消費者トラブルについて 尼崎市消費生活センター 職員	12/6 (日)
	1/21 (木)		
どちらから1回	2/18 (木)	チェアエクササイズ 地福 恵子さん (チェアエクササイズ・インストラクター)	2/4 (木)
	3/18 (木)		

\* 講座内容は、都合により変更となる場合がございます。予めご了承下さい。

予約がないと受講できません！ 申込み忘れないでくださいね♪



申込み：各回ごとに、上記の受付開始日より、お電話もしくは直接来館にてお申込みください。

すこやかプラザ（水曜休館）  
TEL 06-6418-3463