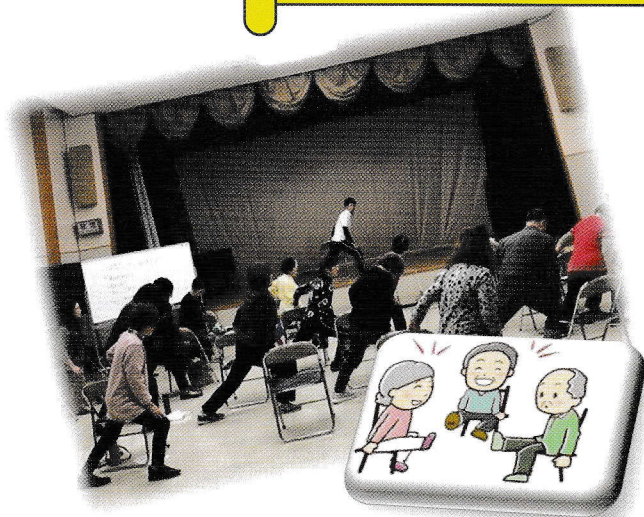


『コロナに負けない体づくり』教室 ～尼崎市推奨フレイル対策「体操教室」～



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？

立花北生涯学習プラザ（3階ホール）

第1期：5月13、20、27日、6月3日（木）

第2期：6月10、17、24日、7月1日（木）

第3期：7月8、15、29日、8月5日（木）

《時間》 午後1時30分～2時30分

《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

《料金》 1,000円（4回/期）各期の第1回目に会場でお支払いください。

《申込方法》

令和3年4月22日（木）午前10時からベイコム総合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）

ベイコム総合体育館：TEL 06-6489-2039

FAX 06-6489-2086

※ 定員に満たない場合は、随時募集しております。

※ 新型コロナウイルス感染症対策により中止となる場合もあります。ご了承の上お申し込
みください。

【共催】公益財団法人尼崎市スポーツ振興事業団

尼崎市（立花地域課、包括支援担当課、北部地域保健課）

【協力】尼崎市社会福祉協議会立花支部

