

貯筋運動はじめませんか!?



『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」～

立花南生涯学習プラザ（3階ホール）

時間：11時～12時（火曜日）

第1期：8/24、31、9/7、14

第2期：9/21、28、10/5、12

第3期：10/19、11/2、9、23

料金：1,000円（4回/期）

※各期1回目に会場でお支払いください。



《対象》 地域にお住いの40歳以上の方

《定員》 先着30人

《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

《持ち物》 動きやすい服装、タオル、水分補給用飲み物

《申込方法》

令和3年8月5日（木）午前10時からお電話かFAXでお申し込みください。

立花体育館 TEL&FAX 06-6423-5550（月曜日休館）

※ 定員に満たない場合は、随時募集しております。

※ お越しの際は、マスクを着用してください。

※ 新型コロナウイルス感染症対策等により中止となる場合がございますので、予めご了承ください。

【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、北部地域保健課、包括支援担当課）

【協力】尼崎市社会福祉協議会立花支部

