

# フレイル予防体操教室

以前より外出の頻度が減り、体力がめっきり落ち込んだり

人と話す機会が減っていませんか？

自宅で簡単に取り組める、ストレッチや軽トレーニング、認知症予防運動など  
ご自身のカラダのために今できることを分かりやすく楽しくご説明いたします！

## 園田東生涯学習プラザ(3階ホール)

時 間：10時30分～11時30分(金曜日)

第1期：4/1、15、22

第2期：5/6、13、20、27

第3期：6/3、10、24

料 金：第1、3期 750円/3回

第2期 1,000円/4回

※会場にてお支払いください。



《対象》 地域にお住いの40歳以上の方

《定員》 先着50人

《持ち物》 動きやすい服装、タオル、水分補給用飲み物

《所在地》 尼崎市食満5丁目8-46

▶ 停留所：阪神バス「園田東・西生涯学習プラザ前」

《申込方法》

随時受付していますので、下記番号にお申込ください。

バイコム総合体育館(月曜日休館)

TEL06-6489-2039 FAX06-6489-2086

※ 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もございますので、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(園田地域課、包括支援担当、北部地域保健課)

尼崎市社会福祉協議会園田支部

ASPF みんなの  
尼崎大学  
Urban City of the Area Association