

フレイル予防体操教室

厳しい夏の暑さが続き、体がだるくなったり、食慾がなくなったりしていませんか？

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でリフレッシュ

ご自身のカラダのために今できることを楽しく一緒に行いましょう！

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4期：7/1、8、15、29

第5期：8/5、12、19、26

第6期：9/2、9、16、30

料金：1,000円(4回/期)



※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

