

立北いきいきフレイル予防体操



立花北生涯学習プラザ（3階ホール）

時 間：13時30分～14時30分（木曜日）

第1期：7/21・28・8/18・25

第2期：9/1・8・15・22

第3期：9/29・10/6・13・20

参加費：1,500円（4回/期）

※各期1回目に会場でお支払いください。おつりのないようご注意ください。

《対象》地域にお住いの40歳以上の方 《定員》先着15名

《内容》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

《持ち物》動きやすい服装、タオル、飲み物

《申込方法》**7月8日（金）午前9時～**下記番号までご連絡ください。

バイコム総合体育館（月曜休館）TEL06-6489-2039 FAX06-6489-2086

【共催】株式会社ハウスビルシステム（立花北生涯学習プラザ指定管理者）
公益財団法人尼崎市スポーツ振興事業団

