

## 尼崎市推奨教室

# フレイル予防体操教室

暑さにより体がだるくなったり、食欲がなくなったりしていませんか？

自宅で簡単にできる、ストレッチや認知症予防運動など

ご自身のカラダのために一緒に体を動かしましょう！

## 立花南生涯学習プラザ(3階ホール)

時 間：①11時～12時(先着20名)

②13時～14時(先着40名)

第1期：9/6、13、10/4、10/11

第2期：10/18、25、11/1、8

第3期：11/15、22、29、12/6

料 金：各期 1,000円(4回分)

※各期1回目に会場でお支払いください。



①、②とも同じ内容です。

《対象》 地域にお住いの40歳以上の方

《持ち物》 動きやすい服装、タオル、水分補給用飲み物

《所在地》 立花南生涯学習プラザ

尼崎市栗山町2丁目25-28

▶ 最寄りバス停：栗山町2丁目

《申込方法》

令和4年8月9日(火)午前10時よりお電話かFAXにてお申込ください。

**立花体育館 TEL&FAX 06-6423-5550 (月曜日休館)**

※ 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(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



みんなの  
尼崎大学  
University of Niigata Prefecture