

# 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4期	10/27・11/10・17・24	第5期	12/1・8・15・22
第6期	1/5・12・19・26	第7期	2/2・9・16・3/2
第8期	3/9・16・23・30		

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用意ください。

《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》**随時受付中です。**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

