

要申込み

すこやか

# 元気アップ講座



日程	内容 / 講師	受付開始日
1/19(木)	「呼吸リハビリについて」 市民健康開発センター ハーティ21 理学療法士 定員 40 名	1/8(日)
2/16(木)	「チェアエクササイズ」 地福 恵子さん(チェアエクササイズ・インストラクター) 各回定員 30 名 (2 月か 3 月どちらかのお申込み)	2/5(日)
3/16(木)		

**時間** 午前 10:00 ~ 11:15

**参加費** 無料

**場所** 多目的ホール

**対象** 50 歳以上の方

電話または窓口にて (受付開始日は↑)

**申込み** TEL 06-6418-3463

- \* 感染症予防にご協力ください。①小学生以上はマスク着用 ②会場入口での検温 ③入場前の手洗いと手指消毒
- \* 予定は変更になる可能性があります。
- \* 開催日当日、午前 9 時の時点で尼崎市に大雨・洪水・暴風警報のいずれかが発令されている場合は中止となります。

## 尼崎市立すこやかプラザ

指定管理者 認定 NPO 法人子どものみらい尼崎

〒660-0052

兵庫県尼崎市七松町 1 丁目 3 番 1-502 号  
フェスタ立花南館 5F

ホームページ



TEL 06-6418-3463

FAX 06-6418-3464

Mail sukoyakaplaza@nifty.com

〈開館時間〉午前 9 時 ~ 午後 5 時

〈休館日〉毎週水曜日・年末年始  
(多目的ホールは水曜日も開館)

- JR 立花駅  
改札から 2 階通路を通って南にまっすぐ
- 阪神バス尼崎市内線(幹線)  
14・15・30・47・ADI 番 JR 立花駅(上)  
43・49・50・55 番 JR 立花駅(下) 下車
- 南館 3・4 階に民間駐車場あり(有料)
- 南館周囲に民間駐輪場あり(有料)

