

すこやか
プラザ
2023年度
事業

要申込み

すこやか 元気アップ 講座



50歳以上の方に、健康や暮らしに役立つ情報を提供します。詳細はウラ面をご覧ください。

毎月

第3 木曜日

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

定員 60人(申込先着)

申込み 裏面に記載の受付開始日より、電話または窓口にて

TEL **06-6418-3463**

♪ 2023年度開催予定日 ♪

4/20	5/18	6/15	7/20
8/17	9/21	10/19	11/16
12/21	1/18	2/15	3/21

* 感染症予防にご協力ください。

* 予定は変更になる可能性があります。ご確認の上お越しください。

* 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)



すこやか元気アップ講座 (2023年度前期予定)

毎月第3木曜日 10時～11時15分

	日程	内容	講師	受付 開始日
1	4/20 (木)	リズム&ストレッチ体操	久々知良子さん (フィットネス・インストラクター)	4/8 (土)
2	5/18 (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)	
3	6/15 (木)	今日から始める健腸生活 ～腸の若返りが健幸の秘訣～	村上昌子さん (近畿中央ヤクルト販売株式会社職員)	6/6 (火)
4	7/20 (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)	
5	8/17 (木)	リズム&ストレッチ体操	久々知良子さん (フィットネス・インストラクター)	8/6 (日)
6	9/21 (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)	

- * 一度のお申込みで2か月分予約することができます (1か月分の予約も可能です)
- * 講座内容は、都合により変更となる場合がございます。予めご了承下さい。