

(公財) 尼崎市スポーツ振興事業団

短期教室

SONODA元気体操

*開催日*12/11・18(月) or 12/7・21(木)

*時間*①9:30~10:30の部
②10:45~11:45の部

*場所*園田東生涯学習プラザ 3階ホール

*定員*各部30人

*受講料*650円
※別途、災害補償制度運営費100円(未加入者のみ)

*内容*ストレッチ体操・筋力トレーニング・
コグニサイズ等を取り入れて、身体機能向上を図ります。

健康寿命アップ! イス体操

*開催日*11/24・12/1・8(金)

*時間*①13:00~14:00の部
②14:15~15:15の部

*場所*園田東生涯学習プラザ 2階大会議室

*定員*各部25人

*受講料*1,000円
※別途、災害補償制度運営費100円(未加入者のみ)

*内容*イスに座ってストレッチ体操・筋力
トレーニングを行い、身体機能向上を図ります。

持ち物

運動シューズ・運動に適した服装・飲料水

申込方法

園田体育館まで

①11/7(火)9:00~窓口受付開始!!

~窓口受付ご希望の方~

受講料を窓口でお支払いください

②11/8(水)9:00~電話受付可能!!

~電話受付ご希望の方~

体操当日に指導員に受講料をお支払いください

11月22日以降は園田体育館が空調改修工事のためお
申込み、お問合せは小田体育館へご連絡ください。

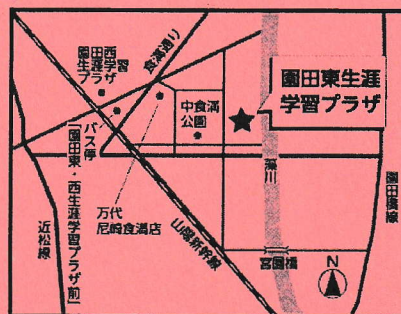
☎/FAX 06-6498-4761 園田体育館 尼崎市潮江1-15-3

開催場所

尼崎市立園田東生涯学習プラザ

☎ 尼崎市食満5-8-46

☎ 06-6493-0140



近くにある建物
園田慈愛幼稚園
万代尼崎食満店

お問合せ先

ご不明な点がございましたらご連絡ください!!

(公財) 尼崎市スポーツ振興事業団 園田体育館

☎ 尼崎市食満2丁目1-1 ☎/FAX 06-6492-5286