

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）



10月	5・12・19・26	1月	11・18・25・ <u>2/1</u>
11月	2・9・16・30	2月	8・15・22・29
12月	7・14・21・28	3月	7・14・21・28

参加費：1,500円（4回/月）

※各月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40名

《内容》自宅で簡単に組み立てる、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

