

フレイル予防体操教室

自宅で簡単にできるストレッチや認知症予防運動などで、一緒に体を動かしましょう！

立花南生涯学習プラザ(3階ホール)

時間：11時～12時(定員60名)

第1期：4/16・23・30・5/7

第2期：5/14・21・28・6/4

第3期：6/11・18・25・7/2

料金：3,000円/全12回

※1回目に会場にて、おつりの無いようにお支払ください。



《対象》 地域にお住いの40歳以上の方

《持ち物》 動きやすい服装、タオル、水分補給用飲み物

《所在地》 立花南生涯学習プラザ 尼崎市栗山町2丁目25-28

▶ 最寄りバス停：栗山町2丁目

《申込方法》 3/5(火)～15(金)午前9時から午後5時までに下記申込書をご提出ください。

提出先：立花地域課(立花南生涯学習プラザ内、土・日・祝日は除く)

立花体育館(月曜日は除く)

問合せ先：立花体育館 TEL&FAX 06-6423-5550(月曜休館)

※ 応募多数の場合、後期高齢者(令和6年4月1日現在で75歳以上の方)を優先させていただき、その後抽選を行います。抽選に漏れた方のみ抽選日の午後以降に電話連絡いたします。

公開抽選日：3/19(火)午前10時 立花南生涯学習プラザ

【共催】公益財団法人尼崎市スポーツ振興事業団

尼崎市(立花地域課、北部地域保健課、包括支援担当課)

【協力】尼崎市社会福祉協議会立花支部



----- キ リ ト リ -----

令和6年度 フレイル予防体操教室(立花南生涯学習プラザ)申込書 NO. _____

時間	11:00～12:00	性別	男・女・その他
氏名	フリガナ		
住所	尼崎市		
電話番号	生年月日	年 月 日(歳)	

※記載内容は、当事業団の個人情報の保護に関する法律に基づく公表事項により適切に管理いたします。