

フレイル予防体操教室

自宅で簡単に取り組めるストレッチや軽トレーニング、認知症予防運動など、一緒に体を動かしましょう！

月2回 ワンコインレッスン (500円)

＼2か月以上継続される方には**エクササイズバンドプレゼント**／

大庄北生涯学習プラザ

(尼崎市大島3丁目9-25)

原則第1・3金曜日 10時30分～11時30分



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

※5月及び1月は第1金曜日が祝日のため、第2金曜日に実施します。

大庄南生涯学習プラザ (旧大庄公民館)

(尼崎市大庄西町3丁目6-14)

原則第2・4火曜日 10時30分～11時30分



4月	5月	6月	7月	8月	9月
9・23	14・28	11・25	9・23	13・27	10・24
10月	11月	12月	1月	2月	3月
8・22	12・26	10・24	14・28	18・25	11・25

※2月は、第2火曜日が祝日のため、第3火曜日に実施します。

重要!

① 1か月制の教室のため、お好きな月から参加できる！

※ただし、初回のみ当月・翌月の2か月分(1,000円)お支払いいただきます。

また、月途中からの参加も可能ですが、日割り・振替等はできかねます。

② ~~大庄南生涯学習プラザ (詳細は裏面に記載) の W 在籍が可能です。~~

(注意) 体調不良等でお休みされた場合、翌月や他のプラザでの振替はできませんのでご了承ください。

(対象) 地域にお住いの40歳以上の方 (定員) 各50名

(持ち物) 動きやすい服装、タオル、水分補給用飲み物

(申込方法) **随時受付中!** 下記番号にお申込みください。

指導者派遣担当 TEL06-6489-2039 FAX06-6489-2086

≪共催≫公益財団法人尼崎市スポーツ振興事業団

尼崎市 (大庄地域課・包括支援担当・南部地域保健課)

尼崎市社会福祉協議会大庄支部 大庄地区健康づくり協議会