

# 足腰元気体操 3days

介護予防につながる講話、簡単な脳トレーニング  
ストレッチや転倒予防体操など楽しく運動します！



【日 時】 第1回 2024（令和6）年7月 2日（火） 10:00～11:15  
第2回 7月 9日（火） //

第3回 7月23日（火） //

【場 所】 サンシビック尼崎 中央南生涯学習プラザ 2階和室

【対 象】 16歳以上の方

【定 員】 20人

【講 師】 （公財）尼崎市スポーツ振興事業団 指導員

【参加費】 無料

【申 込】 2024（令和6）年6月5日（水） 9:30から

サンシビック尼崎1階中央南生涯学習プラザ受付にて、  
申込用紙に必要事項を記入の上、お申込みください。

※ 電話での申込みも可能です。



◆お申込み・お問合せ◆

公益財団法人尼崎市スポーツ振興事業団  
中央南生涯学習プラザ 06-6413-8171（月曜日休館）

共催：尼崎市/公益財団法人尼崎市スポーツ振興事業団

# 足腰元気体操

【日 時】 2024（令和6）年7月2日（火） 10:00～11:15  
7月9日（火） //  
7月23日（火） //

【持ち物】 お茶又は水などの飲み物・タオル

- 【その他】
- 当日は、2階和室まで直接お越しください。
  - 欠席の際は、必ずご連絡ください。
  - 当日は、動きやすい服装でご参加ください。

【問い合わせ】 公益財団法人尼崎市スポーツ振興事業団  
(サンシビック尼崎) TEL 06-6413-8171

担当：泉井

No,

フリガナ	生年月日
氏名	S・H 年 月 日 年齢（ ）歳
保険加入 有（ ）・ 無	電話
受講日（参加される日を○で囲んでください。） 7/2・7/9・7/23・全日程	（ ） - 緊急連絡先
何を見てお申し込みいただきましたか？ 市報あまがさき・チラシ・ホームページ・その他（ ）	（ ） - 本人との続柄（ ）
誓約書 当事業に係るすべての規則・指示に従うことを誓約し、申し込みます。 ホームページ掲載・事業報告等に係る写真撮影を（ 承諾します。 ・ 承諾しません。 ） 2024年 月 日 署名	

※記載事項は、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より、適切に管理いたします。