

尼崎市推奨

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70名)

第1期：9/3・10・17・24

第2期：10/1・8・22・29

第3期：11/5・12・19・12/3

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》 地域にお住まいの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》8/13(火)～21(水)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

問合せ先：立花地域課 TEL 06-6427-7770 FAX 06-6427-7773

(立花南生涯学習プラザ内、土、日、祝日は除く)

※ 応募多数の場合、後期高齢者(令和6年9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：8/26(月)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。