

要申込み

すこやか 元気アップ講座



「疲れやすい日々にさようなら ちゃんと眠れていますか」

講師：近畿中央ヤクルト販売株式会社 村上 昌子さん

参加費 無料

場所 多目的ホール

対象 50歳以上の方

定員 20人(先着順)

申込み 10月7日(月)
電話にて受付

TEL 06-6418-3463

必ずお申込みをお願いします。
当日お申込みなしで来られた場合、
入室をお断りすることがあります。

日時 10月17日(木)
午前 10:00~11:15

近年では、睡眠障害は高血圧や糖尿病の悪化要因として注目されています。毎日元気に過ごすために、疲れをためない生活習慣について、一緒に学びましょう！

- * 予定は変更になる可能性があります。ご確認の上お越しください。
- * 開催日当日、午前9時の時点で尼崎市に大雨・洪水・暴風警報のいずれかが発令されている場合は中止となります。

尼崎市立すこやかプラザ

(指定管理者 NPO 法人子どものみらい尼崎)

〒660-0052

兵庫県尼崎市七松町1丁目3番1-502号
フェスタ立花南館 5F

ホームページ



TEL 06-6418-3463

FAX 06-6418-3464

Mail sukoyakaplaza@nifty.com

〈開館時間〉午前9時~午後5時

〈休館日〉毎週水曜日・年末年始
(多目的ホールは水曜日も開館)

JR立花駅

改札から2階通路を南にまっすぐ

阪神バス尼崎市内線(幹線)

14・15・30・47・AD1番 JR立花駅(上)
43・49・50・55番 JR立花駅(下)下車

南館3・4階に民間駐車場あり(有料)

南館周囲に民間駐輪場あり(有料)

