

要申込み

すこやか



元気アップ講座

日程	講師と内容
2/20 (木)	「笑門来福♪笑う呼吸法☆ラフターヨガ」 講師:ラフターヨガティーチャー 山田珠美さん ★笑いと深呼吸を組み合わせた体操を行います。
3/20 (木)	「チェアエクササイズ」 講師:チェアエクササイズ・インストラクター 地福恵子さん ★椅子に座ってできる体操を行います。リラクゼーションタイムもあります。

両方受講することも、どちらか1回受講することも可能です!

時間 午前 10:00~11:15

参加費 無料

場所 多目的ホール

対象 50歳以上の方

定員 各回 60名(申込先着)

申込み

お申込みが必要です。
2月6日(木)午前9時から
電話にて受付いたします。

TEL 06-6418-3463

* 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階通路を通って南にまっすぐ
- 阪神バス尼崎市内線(幹線)
14・15・30・47・ADI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)

