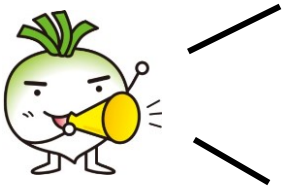


カラダにイイこと始めましょう～

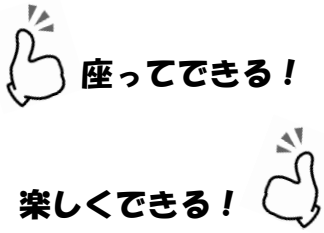
みんなの尼崎大学
Univer City of Min'na Amagasaki

～尼崎市推奨の体操教室開催！～

最近、外へ出るのが億劫になった、歩くスピードが落ちてきた、力が入らない・・・
など生活の中で「あれ？」と感じることはありませんか？
これは、加齢による老化「フレイル（虚弱）」と呼ばれる状態です。
このまま進行すると、更に日常生活が送りにくくなります。
そこで、体操教室に参加し、老化を予防しましょう！

◎内　容:「フレイル対策～明日のために今日からできること～」
自宅でも簡単に取り組める、ストレッチや軽トレーニング、認知症予防運動など
自身のカラダのために今できることを、分かりやすくご指導いたします！
◎場　所:園田東生涯学習プラザ(旧園田地区会館)ホール
◎日　程:1期⇒ 9月1、8、15、29日(火曜日)
2期⇒10月2、9、16、23日(金曜日)
3期⇒11月3、10、17、24日(火曜日)
◎時　間:午前10時30分～11時30分
◎対　象:園田地域にお住いの40歳以上の方
◎定　員:各期先着50人
◎料　金:1，000円(4回／各期)
※　第1回目に会場でお支払いください

動きやすい服装
水分補給できるものを
お持ちください！



申込み方法：随時、受付中です。園田体育館に直接お電話かＦＡＸにてお申し込みください。　（月曜日休館日）
園田体育館：TEL＆ＦＡＸ（０６）６４９２－５２８６
※ 園田東生涯学習プラザでの受付及び問い合わせは出来ません。
会　場：園田東生涯学習プラザ（旧園田地区会館）
●阪急神戸線「園田」駅（北）から阪神バス 20 番「ＪＲ猪名寺」行き
21 番、21-2 番「阪急塚口」行き、22 番「阪神尼崎」行き
●園田競馬場方面からは上記バス「東園田」行き
各線「園田地区会館」下車すぐ
主催：(公財) 尼崎市スポーツ振興事業団　　協力：尼崎市社会福祉協議会園田支部
共催：尼崎市（園田地域振興センター園田地域課、高齢介護課、包括支援担当課、北部地域保健課）

回覧																		