

フレイル予防体操教室

自宅で簡単に取り組める、ストレッチや軽トレーニング、認知症予防運動などでリフレッシュし
ご自身のカラダのために今できることを楽しく一緒に行いましょう！

園田東会館(大会議室)

時 間：10時30分～11時30分（金曜日）

4月：5・12・19・26 / 5月：10・17・24・31

6月：7・14・21・28 / 7月：5・12・19・26

8月：2・23・30 / 9月：6・13・20・27

料 金：1,000円（4回／期）

※会場にてお支払いください。

※8月のみ3回開催となるため、750円となります。

- 《対象》 地域にお住いの40歳以上の方
- 《定員》 先着25人
- 《持ち物》 動きやすい服装、タオル、水分補給用飲み物
- 《所在地》 尼崎市戸ノ内町3丁目27-1 停留所：戸ノ内
- 《申込方法》 随時受付していますので、下記番号にお申込ください。



園田体育館（月曜日休館） TEL&FAX06-6492-5286

【共催】公益財団法人尼崎市スポーツ振興事業団

尼崎市（園田地域課、包括支援担当、北部地域保健課）

株式会社ハウズビルシステム

尼崎市社会福祉協議会園田支部

