尼崎市推奨
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
ご自身のカラダのために今できることを分かりやすく楽しく行います。

武庫西生涯学習（ゆうやけ）プラザ

①9：30～10：30　／　②10：45～11：45

1月8・15・22・29日

2月5・12・19・26日

3月5・12・19・26日



料金：3，000円（12回／期）

※1回目に会場にて、おつりの無いようにお支払いください。

≪対象≫　地域にお住まいの40歳以上の方　≪定員≫　各70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≫　尼崎市武庫の里1丁目13－29

- 最寄り停留所：阪神バス「武庫西生涯学習プラザ前」

≪申込方法≫　令和8（2026）年11月26日（木）午前9時から12月17日（木）午後5時までに所定の申込書を武庫地域課にご提出してください。

武庫地域課　TEL　06-6431-7884　FAX　06-6431-9542

※　応募が多数の場合、こちらで抽選を行い落選者の方にのみ12月18日（金）にお電話にてご連絡させていただきます。

【共催】公益財団法人尼崎市スポーツ振興事業団、尼崎市（武庫地域課）

---------- キ リ ト リ ----------

令和8（2026）年度　フレイル予防体操教室申込書　　NO.

希望時間	①　／　②	場所	武庫西生涯学習プラザ
フリガナ		性別	男　・　女　・　その他
氏名			新規　／　継続
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。