

尼崎市推奨教室

フレイル予防体操教室

朝晩の寒暖差により体がだるくなったり、食欲がなくなったりしていませんか？
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！

大庄北生涯学習フーズ3階ホール

時間：10時30分～11時30分（金曜日）

9月：2・16

10月：7・21・28

11月：4・18・25

料 金：2,000円（8回／期）

※1回目に会場にてお支払ください。



- 《対象》 地域にお住いの40歳以上の方
- 《定員》 先着50人
- 《持ち物》 動きやすい服装、タオル、飲み物
- 《所在地》 尼崎市大島3丁目9-25
 - 最寄り停留所：阪神バス「大島2丁目」

《申込方法》

令和4年8月5日（金）午前9時より、下記番号にお申込ください。

バイコム総合体育館（月曜休館）

TEL06-6489-2039 FAX06-6489-2086

- ※ お越しの際は、マスクを着用してください。
- ※ 新型コロナウイルス感染症対策等により中止となる場合もございますので、予めご了承ください。

【共催】公益財団法人尼崎市スポーツ振興事業団

尼崎市社会福祉協議会大庄支部

尼崎市（大庄地域課・包括支援担当・南部地域保健課）



みんなの
尼崎大学
University of Minwa Amagasaki