

フレイル予防体操教室

自宅で簡単にできるストレッチや認知症予防運動などで、一緒に体を動かしましょう！

立花南生涯学習プラザ(3階ホール)

時 間：11時～12時(定員75名)

日 程：4/14・21・28 5/12・19・26

6/2・9・16・23・30 7/7

料 金：3,000円/全12回

※初回参加時に会場にて、おつりの無いようにお支払いください。

※受講料につきましては、ご本人様がお支払いください。

《対 象》地域にお住まいの40歳以上の方

(1) サポートスタッフ(会場設営等) 10名(40歳～74歳の方)

※ 応募多数の場合は抽選を行い、抽選に漏れた方は(2)一般申込者として扱います。

(2) 一般申込者 65名

※ 応募多数の場合、次の順に抽選を行います。

① 前年度のフレイル予防体操教室に参加されていない後期高齢者

② ①以外の後期高齢者

③ 75歳未満の方

【抽選日】3月19日(木) ※抽選に漏れた方のみ電話連絡いたします。

《持ち物》動きやすい服装、タオル、水分補給用飲み物

《所在地》立花南生涯学習プラザ 尼崎市栗山町2丁目25-28(最寄りバス停：栗山町2丁目)

《申込方法》3月5日(木)午前9時から17(火)午後5時までに下記申込書をご提出ください。

提出先：立花地域課(立花南生涯学習プラザ内、土・日・祝日は除く)又は立花体育館(月曜日は除く)

問合せ先：立花体育館 TEL&FAX 06-6423-5550(月曜休館)

【共催】公益財団法人尼崎市スポーツ振興事業団・尼崎市(立花地域課、北部地域保健課、包括支援担当)

【協力】尼崎市社会福祉協議会立花支部

----- キ リ ト リ -----

令和8(2026)年度 フレイル予防体操教室(立花南生涯学習プラザ)申込書 NO.

フリガナ		性 別	男 ・ 女 ・ その他
氏 名			
住 所	尼崎市		
電話番号		生年月日	年 月 日(歳)

令和8(2026)年度フレイル予防体操教室のサポートスタッフに申込み。

前年度(2025.4.1～2026.3.31)フレイル予防体操教室に参加していた。

※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。

いき百に参加したい・グループを立ち上げたい方は今すぐ連絡！！
尼崎市 包括支援担当 **TEL:06-6489-6356** FAX:06-6489-6528

地域で取り組む

いきいき百歳体操



いきいき百歳体操とは？

- ★地域の方が集まる身近な場所で、DVDの映像にあわせて行う筋力アップの体操です。
- ★体操時間は約30分です。
- ★手首や足首におもり・バンドをつけ、おもりの量を調整したり、座ったまま体操をしたりすることで、体力に差があっても、みなさんと一緒にできます。
- ★この体操は、週1回が基本で、その度に、地域の仲間と定期的に交流できます。



市内の約160ヶ所で実施中！

- ★市内各地の福祉会館や集会所などで実施しています。
- ★実施条件が整えば自分たちでグループを立ち上げることも可能です！DVD・おもり等貸し出しの他、立ち上げの支援も行います。
- ★～尼崎市内の体操参加者の声～
「つまづかないようになった」「からだを動かすことが楽になった」
「皆さんに会えてお喋りできることも楽しみ」「何事にも取り組もうと思えるようになった」

運動の頻度を増やしたい・継続した運動習慣を取り入れたい方はぜひ無料体験を！！

尼崎市立立花体育館 **TEL&FAX: 06-6423-5550**
(受付時間: 火～土曜日/9:00～21:00 日・祝日/9:00～17:15) ホームページはコチラ⇒



～立花体育館～ おすすめ教室



『足腰元気体操』 受講料 2,400円/全12回

椅子に座って様々な健康体操を行う教室です！

火曜日コース: 毎週 13:00～13:50

木曜日コース: 毎週 13:00～13:50



『おはようストレッチ』 受講料 2,200円/月度

立つ、座る、寝る、などの様々な姿勢でストレッチや健康体操を行う教室です！

火曜日コース: 毎週 9:20～10:00

金曜日コース: 毎週 9:20～10:00