

フレイル予防体操教室

自宅で簡単に組み立てるストレッチや軽トレーニング、認知症予防運動など、一緒に体を動かしましょう！

月2回 ワンコインレッスン（500円）

2か月以上継続される方には**エクササイズバンド**プレゼント！

大庄南生涯学習プラザ

原則第2・4火曜日 10時30分～11時30分

4月	9・23	5月	14・28	6月	11・25
7月	9・23	8月	13・27	9月	10・24
10月	8・22	11月	12・26	12月	10・24
1月	14・28	2月	18・25	3月	11・25



※2月は、第2火曜日が祝日のため、第3火曜日に実施します。

重要!

① 1か月制の教室のため、好きな月から参加できる！

※ただし、初回のみ当月・翌月の2か月分（1,000円）お支払いいただきます。

また、月途中からの参加も可能ですが、日割り・振替等はできません。

② 大庄北生涯学習プラザとのW在籍が可能です。

（注意）体調不良等でお休みされた場合、翌月や他のプラザでの振替はできませんのでご了承ください。

（対象）地域にお住いの40歳以上の方（定員）各50名

（持ち物）動きやすい服装、タオル、水分補給用飲み物

（所在地）兵庫県尼崎市大庄西町3丁目6-14（旧大庄公民館）

（申込方法）4月5日（金）～ 下記番号にお申込みください。



指導者派遣担当 TEL06-6489-2039 FAX06-6489-2086

《共催》公益財団法人尼崎市スポーツ振興事業団

尼崎市（大庄地域課・包括支援担当・南部地域保健課）

尼崎市社会福祉協議会大庄支部 大庄地区健康づくり協議会