

# 体験型

こんな方におすすめ!

- 運動不足気味の方
- 外出頻度が減ってきた方
- ひとりだと運動が続かない方
- 最初の一步が踏み出せない方

# スポーツクラブ教室

いつまでも体力に自信を持てる身体づくりをはじめませんか?



開催時期

2026年 4月～6月(全10回)

火曜日 午後1時30分～午後3時00分				
4月	14日	21日	28日	
5月	12日	19日	26日	
6月	2日	9日	16日	23日

※午後1時15分から受付開始です。



対象

尼崎市在住の65歳以上の方で要支援・要介護の認定を受けていない方

開催場所

尼崎市立武庫健康ふれあい体育館

[所在地]兵庫県尼崎市武庫元町3-14-1

[交通アクセス] 阪急武庫之荘駅より阪神バス  
「武庫営業所行」に乗車し、  
「西武庫公園」で下車後、徒歩3分



募集人数

18名程度 ※申込多数の場合は、抽選となります。

申込方法



[申込期間]

3月1日(日)  
～ 3月22日(日)

左の二次元コードまたは下記URLよりお申込みください。

<https://form.run/@re-amagasaki-sportsclub2604>

持ち物

運動靴(内履き専用)・飲み物  
タオル・テキスト・筆記用具  
保険証・お薬手帳・眼鏡

※施設は靴を履き替えるの利用となります。  
※テキストは初回参加時にお渡しいたします。



教室内容は裏面へ

# 教室内容

第1回	オリエンテーション
第2回	体力測定
第3回	スタジオプログラム体験①
第4回	転倒リスクチェック
第5回	助成対象施設の紹介

第6回	スタジオプログラム体験②
第7回	正しい歩き方講座
第8回	スタジオプログラム体験③
第9回	スタジオプログラム体験④
第10回	体力測定

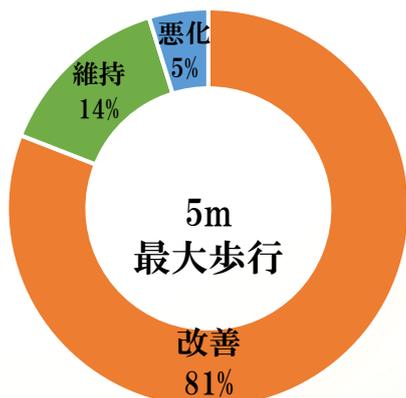
※教室内容は変更になる可能性もございます。



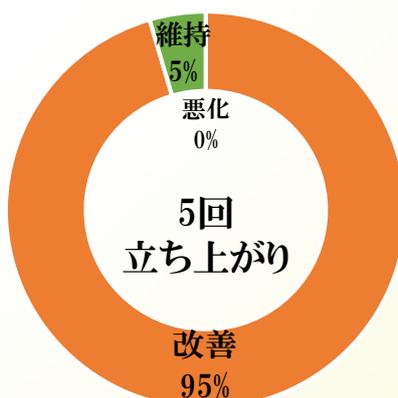
## 体力測定結果

このチラシでご案内している教室参加修了者による  
事前・事後の体力測定において有意な改善が見られました。

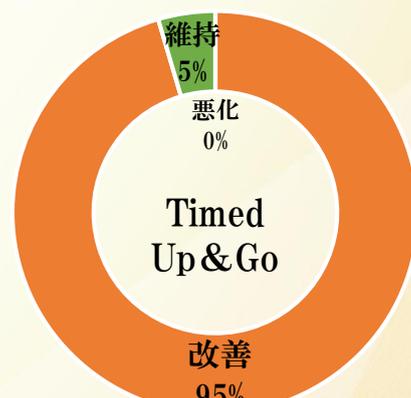
移動能力  
81%改善



下肢筋力  
95%改善



機能的移動能力  
95%改善



※データ取得人数:22名

## 参加修了後のステップ

スポーツクラブでの  
運動継続

※市指定のスポーツクラブ利用料の割引特典あり(最大12,000円)

地域活動への参加や  
自宅での運動継続

プログラム提供  
お問い合わせ

ルネサンス伊丹24 [所在地]兵庫県伊丹市東有岡1-20 [休館日]金曜日

r-5650@s-rennaissance.co.jp TEL:072-773-8160 [担当] 橋本(はしもと)

※メールの件名に【尼崎事業について】と入れてください。 ※ご返信には数日かかる場合もございます。ご了承ください。

※お電話の際、「尼崎事業での問い合わせです。」と伝えていただくとスムーズです。

※電話対応時間は、金曜日を除く平日の午前11時～午後5時です。ご了承ください。



この事業は、尼崎市より業務委託を受け、地域資源を活用した自発的な介護予防・フレイル対策の実践に向けた支援を行うことを目的とした「高齢者運動習慣促進事業」として運営します。実施に当たっては、尼崎市での令和8年度予算成立が前提となりますので予めご承知をお願いします。