

## すこやか元気アップ講座（2020年度予定）

日程	内容	講師	受付開始日
どちらか一回	8/20 (木)	在宅医療について  おかやま在宅クリニック 院長 岡山容子さん	8/4 (火)
	9/17 (木)		
どちらか一回	10/15 (木)	ロコモ予防の体操  尼崎市スポーツ振興事業団 指導員	10/4 (日)
	11/19 (木)		
どちらか一回	12/17 (木)	調整中	12/6 (日)
	1/21 (木)		
どちらか一回	2/18 (木)	チェアエクササイズ  地福 恵子さん (チェアエクササイズ・インストラクター)	2/4 (木)
	3/18 (木)		

\* 講座内容は、都合により変更となる場合がございます。予めご了承下さい。

予約がないと受講できません！申込み忘れないでくださいね♪



申込み：各回ごとに、上記の受付開始日より、お電話もしくは直接来館にてお申込みください。

すこやかプラザ（水曜休館）  
**TEL 06-6418-3463**