

すこやか元気アップ講座（2020年度前期予定）

	日程	1部 内容・講師	2部 内容・講師	受付開始日
1	4/16 (木)	尼崎の歴史 尼崎市立地域研究資料館 職員	自力整体 西谷 みどりさん (予防医学指導士)	3/19 (木)
2	5/21 (木)	認知症・介護予防について 尼崎市包括支援担当 職員	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)	4/16 (木)
3	6/18 (木)	知ろう！防ごう！食中毒！ 尼崎市生活衛生課 職員	ロコモ予防の体操 尼崎市スポーツ振興事業団 指導員	5/21 (木)
4	7/16 (木)	尼崎市の防災 尼崎市危機管理安全局 企画管理課 職員	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)	6/18 (木)
5	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	ヨガ・ピラティス 樋口 厚子さん (フリースポーツインストラクター)	7/16 (木)
6	9/17 (木)	呼吸リハビリ 市民健康開発センター ハーティ21 理学療法士	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)	8/20 (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。

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