

すこやか元気アップ講座（2021年度後期予定）

日程	内容	講師	受付開始日	
ど ち ら か ー 回	10/21 (木)	ロコモ予防の体操	尼崎市スポーツ振興事業団 指導員	10/7 (木)
	11/18 (木)			
ど ち ら か ー 回	12/16 (木)	知らないのはわたしだけ？ 絶対に役に立つ「予防救急」	尼崎市消防局救急課 職員	12/5 (日)
	1/20 (木)			
ど ち ら か ー 回	2/17 (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)	2/6 (日)
	3/17 (木)			

* 講座内容は、都合により変更となる場合がございます。予めご了承ください。

予約がないと受講できません！必ず申込みをしてくださいね♪



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