

要申込み

すこやか

元気アップ

講座

2 か月ごとに内容が変わります。1 つの内容につき 1 回参加可能。

日程	内容 / 講師	受付開始日
4/21(木)	チェアリズム体操 / 久々知 良子さん (フィットネス・インストラクター)	4/7(木)
5/19(木)		
6/16(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)	6/5(日)
7/21(木)		

時間 午前 10:00 ~ 11:15

参加費 無料

場所 多目的ホール

対象 50 歳以上の方

定員 30 人(申込先着)

電話または窓口にて(受付開始日は↑)

申込み TEL 06-6418-3463

- * 感染症予防にご協力ください。①小学生以上はマスク着用 ②会場入口での検温 ③入場前の手洗いと手指消毒
- * 予定は変更になる可能性があります。
- * 開催日当日、午前 9 時の時点で尼崎市に大雨・洪水・暴風警報のいずれかが発令されている場合は中止となります。

尼崎市立すこやかプラザ

(指定管理者 認定 NPO 法人子どものみらい尼崎)

〒660-0052

兵庫県尼崎市七松町 1 丁目 3 番 1-502 号
フェスタ立花南館 5F

ホームページ



TEL 06-6418-3463

FAX 06-6418-3464

Mail sukoyakaplaza@nifty.com

〈開館時間〉午前 9 時～午後 5 時

〈休館日〉毎週水曜日・年末年始
(多目的ホールは水曜日も開館)

- JR 立花駅
改札から 2 階通路を通って南にまっすぐ
- 阪神バス尼崎市内線(幹線)
14・15・30・47・AD1 番 JR 立花駅(上)
43・49・50・55 番 JR 立花駅(下) 下車
- 南館 3・4 階に民間駐車場あり(有料)
- 南館周囲に民間駐輪場あり(有料)

