

# すこやか ツブ講座

50歳以上 の方に、健康や 暮らしに役立つ情報 を提供します。

\* 詳細は裏面を ご覧ください。

## 毎月 第3木曜日

午前 10:00~11:15

参加費

無料

多目的ホール



50 歳以上の方



60人 (申込先着)



申込み 電話にて受付

TEL 06-64 | 8-3463

\* 講座内容と受付開始日 は裏面をご覧ください。

♪ 2024 年度開催予定日 ♪					
4/18	5/16	6/20	7/18		
8/15	9/19	10/17	11/21		
12/19	1/16	2/20	3/20 祝		



·8•

- \* 予定は変更になる可能性があります。ご確認の上お越し ください。
- \* 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 NPO 法人子どものみらい尼崎)

〒660-0052

兵庫県尼崎市七松町 | 丁目3番 1-502号 フェスタ立花南館 5F



TEL 06-6418-3463

FAX 06-6418-3464

Mail sukoyakaplaza@nifty.com

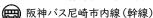
🕮 JR 立花駅

改札から2階通路を通って南にまっすぐ

〈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)



| 14·15·30·47·ADI 番 JR 立花駅(上) 43·49·50·55 番 JR 立花駅(下) 下車

碡 南館 3・4 階に民間駐車場あり(有料)

(46) 南館周囲に民間駐輪場あり(有料)



#### すこやか元気アツプ講座(2024年度前期予定)

#### 每月第3木曜日 10時~11時15分

	日程	内容	講師	受付 開始日
ı	4/18 (木)	リズム&ストレッチ体操	<b>久々知良子さん</b> (フィットネス・インストラクター)	4/6
2	5/16 (木)	チェアエクササイズ	<b>地福恵子さん</b> (チェアエクササイズ・インストラクター)	(土)
3	6/20 (木)	ロコモ予防の体操	尼崎市スポーツ振興事業団 指導員	6/7 (金)
4	7/18 (木)	チェアエタササイズ	<b>地福恵子さん</b> (チェアエクササイズ・インストラクター)	
5	8/15 (木)	リズム&ストレッチ体操	クタ知良子さん (フィットネス・インストラクター)	8/6
6	9/ <b>19</b> (木)	チェアエタササイズ	<b>地福恵子さん</b> (チェアエクササイズ・インストラクター)	( <b>)</b> (x)

<sup>\*</sup> 一度のお申込みで2か月分予約することができます(1か月分の予約も可能です)
\* 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。