

要申込み



# すこやか 元気アップ講座

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

場所 多目的ホール

対象 50歳以上の方

定員 60人 (申込先着)

申込み 電話にて受付

TEL **06-6418-3463**

\* 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



\* 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](mailto: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)



# すこやか元気アップ講座 (2024年度前期予定)

毎月第3木曜日 10時～11時15分

	日程	内容	講師	受付 開始日
1	4/18 (木)	リズム&ストレッチ体操	久々知良子さん (フィットネス・インストラクター)	4/6 (土)
2	5/16 (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)	
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)	<del>チェアエクササイズ</del>	<del>地福恵子さん (チェアエクササイズ・インストラクター)</del>	<del>8/6 (火)</del>
5	8/15 (木)	<del>リズム&amp;ストレッチ体操</del>	<del>久々知良子さん (フィットネス・インストラクター)</del>	
6	9/19 (木)	<del>チェアエクササイズ</del>	<del>地福恵子さん (チェアエクササイズ・インストラクター)</del>	

- \* 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。