

要申込み

すこやか

# 元気アップ講座



日程	講師と内容
12/19 (木)	「高齢者の運動と正しい姿勢について」 講師: 市民健康開発センターハーティ21 理学療法士 ★正しい姿勢を理解し、そのための効果的な運動と注意点を学びます。
1/16 (木)	「チェアエクササイズ」 講師: チェアエクササイズ・インストラクター 地福恵子さん ★椅子に座ってできる体操を行います。動きやすい服装でご参加下さい。
両方受講することも、どちらか1回受講することも可能です!	

**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** 各回 60名(申込先着)

**申込み**

お申込みが必要です。  
12月6日(金)午前9時から  
電話にて受付いたします。

**TEL 06-6418-3463**

\* 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

JR立花駅

改札から2階通路を通過して南にまっすぐ

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)

〈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)

