

毎月

第3 木曜日

要申込み

すこやか 元気アップ 講座 8月・9月

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)

日時	講師と内容
8/21(木) 10:00~11:15	「リズム&ストレッチ体操」 講師:フィットネス・インストラクター 久々知良子さん ★椅子に座りながら、全身のストレッチを中心とした体操を行います。
9/18(木) 10:00~11:15	「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 ★椅子に座りながら、軽い有酸素運動や筋トレ・脳トレを行います。
<p>運動初心者や運動が苦手な方にもおすすめの体操です。 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！</p>	

申込み TEL 06-6418-3463

お申込みが必要です。

8月8日(金)午前9時から
電話にて受付いたします。

- * 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。
- * 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下さい。

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

〈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)

