

毎月

第3 木曜日

要申込み

すこやか 元気アップ 講座

10月・11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
10/16(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。
11/20(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。
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！	

申込み TEL 06-6418-3463

お申込みが必要です。

10月7日(火)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ださい。

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)

