すこやかプラザ 2026 年度事業

要申込み

すこやか元気アップ講座 6月・7月

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 各回 60 名(申込先着)

日 時	講 師 と 内 容
6/18(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。
7/16(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。
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。

6月9日(火)午前９時から

電話にて受付いたします(水曜休館)

＊ 開催日当日、午前９時の時点で尼崎市に暴風・大雨・氾濫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階通路を通って南にまっすぐ

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）

すこやかプラザ 2026 年度事業

要申込み

すこやか元気アップ講座 6月・7月

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 各回 60 名(申込先着)

日 時	講 師 と 内 容
6/18(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。
7/16(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。
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。

6月9日(火)午前９時から

電話にて受付いたします(水曜休館)

＊ 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階通路を通って南にまっすぐ

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）