中央体育館

サルースサマー 短期教室

足腰強化元気体操

日　時　令和５年７月１３日・２０日・２７日　木曜日
午前１０時～１０時４０分
定　員　４０人
対　象　４０歳以上
内　容　下半身のトレーニングをメインに行い、
生活の質向上を目指します。

疲労改善ストレッチ

日　時　令和５年８月３日・１０日・２４日　木曜日
午前９時２０分～１０時
定　員　４０人
対　象　４０歳以上
内　容　からだほぐし運動及びストレッチ運動を行い、
疲労改善を目指します。

受付日　6月14日(水)　午前9時～
＼中央体育館窓口にて受付スタート／
受講料　各教室　1,000円
※令和5年度災害補償制度に未加入の方は、運営費として100円が必要です。

会場：尼崎市西御園町 93-2
サンシビック尼崎3階
中央体育館第1フロア(冷房完備)
電　話：(06)6413-8171

40th ANNIVERSARY

2023 健康経営優良法人 Health and productivity