

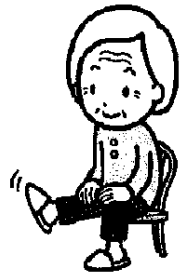
# 大人の教室はこちら

## ○からだ元気体操○

【日 時】 3月15日(木) 午前の部 9:30~10:10  
午後の部 14:00~14:40

【対 象】 60歳以上  
【定 員】 午前の部 40人  
午後の部 15人

【内 容】 ストレッチ体操、転倒予防体操など  
身体機能の向上を図ります。



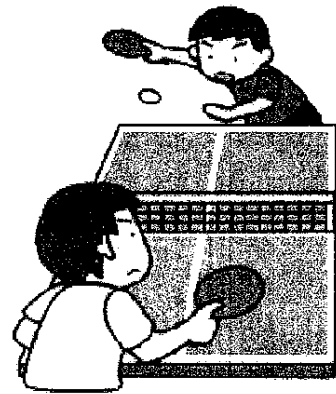
## ○さわやか卓球(火)○

【日 時】 3月13日(火) 10:30~11:40

【対 象】 55歳以上

【定 員】 60人

【内 容】 基本的な技術の習得及びルールを  
理解し、楽しくゲームを行います。



(公財) 尼崎市スポーツ振興事業団

## 中央体育館

尼崎市西御園町93-2

TEL:06-6413-8171

平日 9:00~21:00

日・祝 9:00~17:15

休館日 月曜

<http://www.aspf.or.jp>

