大人の教室はこちら

◎からだ元気体操◎
～認知症予防～

シニア世代にオススメ！！

【日　　時】3月14日(木)　午前の部　9:30～10:20
　　午後の部14:00～14:50
【対　　象】60歳以上
【定　　員】午前の部 50人
　　午後の部 20人
【内　　容】ストレッチ体操、転倒予防体操、脳トレなど
　　身体機能の向上を図ります。

◎バドミントン◎

運動不足解消に‥

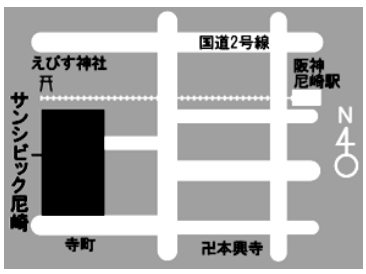
【日　　時】3月12日(火)　13:00～14:30
【対　　象】初級・高校生以上
【定　　員】60人
【内　　容】基本的な技術の習得及びルールを
　　理解し、楽しくゲームを行います。

(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
サンシビック尼崎内　３階

TEL:０６－６４１３－８１７１
平　日　９：００～２１：００
日・祝　９：００～１７：１５
※月曜日 休館

ホームページ　：http://www.aspf.or.jp/

中央体育館
ホームページ
↓↓

アクセス

阪神尼崎駅から徒歩５分！
無料駐車場１３台あり！