

# ★サルーヌサマ—短期教室★

受講生募集中！！

## おはようストレッチ

【開催日】 平成29年8月 2日(水)  
9日(水)  
23日(水)

【時間】 午前9時30分から10時10分まで

【場所】 中央地区会館大ホール

【対象】 中学生以上

【定員】 35人

【受講料】 1,020円(全3回)  
※平成29年度災害補償制度未加入者は  
別途100円が必要です。

【内容】 ストレッチ及び軽トレーニングを行います。



## 認知症予防

【開催日】 平成29年8月 2日(水)  
9日(水)  
23日(水)

【時間】 午前10時30分から11時10分まで

【場所】 中央地区会館大ホール

【対象】 40歳以上

【定員】 20人

【受講料】 1,020円(全3回)  
※平成29年度災害補償制度未加入者は  
別途100円が必要です。

【内容】 身体を動かしながら脳のトレーニングを行い、  
脳の活性化を図ります。



少しでも興味のある方はぜひ中央体育館まで  
ご連絡ください！！



詳しくは裏面をご覧ください！！

# この夏休みでレベルアップ！！

## かけっこ

【開催日】 平成29年8月1日(火)・2日(水)・3日(木)

【時間】 午前9時15分から10時30分まで

【場所】 中央体育館 第1フロア

【対象】 小学生

【定員】 25人

【受講料】 1,020円(全3回)  
※平成29年度災害補償制度未加入者は別途100円が必要です。

【内容】 走り方の姿勢とスタートの基本習得を行い、タイム測定を行います。



## トランポリン

【開催日】 平成29年8月1日(火)・2日(水)・3日(木)

【時間】 午前10時45分から正午まで

【場所】 中央体育館 第1フロア

【対象】 5歳から小学生まで  
(開催日初日までに)

【定員】 20人

【受講料】 2,000円(全3回)  
※平成29年度災害補償制度未加入者は別途100円が必要です。

【内容】 トランポリンの基礎練習を行い、空中操作能力の向上や体幹を鍛えます。



《受付》 平成29年 7月15日(土)  
午前9時から先着順で受付開始！！

申込書に必要事項をご記入の上、参加料を添えて中央体育館に直接お申込みください。

※定員になり次第キャンセル待ちとさせていただきます。

※電話での受付はできません。

皆さまの申込みお待ちしております！！



中央体育館 TEL:06-6413-8171  
尼崎市西御園町93-2

(平日) 午前9時から午後9時まで  
(日・祝) 午前9時から午後5時15分まで  
(月曜日) 休館

