



無料体験会





私たちと一緒に健康について考えましょう！

この講座は、各地域に指導員がお伺いし
介護予防、認知症予防やフレイル予防運動を体験していただきます。
皆さんの普段の生活の中で取り組める「私にもできる！！」といった
発見のための工夫をご提案いたします。

ぜひ、私たちと一緒に健康づくりに向けた有意義な時間を過ごしましょう！



例えばこんな内容・・・

スタートは、右手を前に突き出しパー  左手は胸に当ててグー 
次は、前に突き出す手を入れ替えて右手を胸に当ててグー  左手を前に前に突き出しパー 
初めはゆっくりと、慣れてきたらパーとグーを入れ替えたり
グーをチョキにしたりしましょう。

こんな簡単な脳のトレーニングやもっと難しいリズム体操
筋力アップトレーニングで笑いながら楽しく体験しましょう♪



- ★開催日及び申込期間 随時受付
- ★開催回数 1グループにつき1回 ※原則2年連続での開催はできません。
- ★開催場所 グループの活動場所（尼崎市内）
- ★応募資格 自治会、老人会、PTA等の5人以上が受講できるグループ。
※体験教室だけの臨時グループ可

まずは、電話、FAX、Eメールで次の①～④をお知らせください。

① 希望日時 ② 開催場所 ③ 代表者の氏名、連絡先 ④希望内容

★応募・お問い合わせ

公益財団法人尼崎市スポーツ振興事業団 事業2課指導者派遣担当

☎06-6489-2039 📠06-6489-2086 ✉haken@aspf.or.jp

★主催 公益財団法人尼崎市スポーツ振興事業団

★後援 社会福祉法人尼崎市社会福祉協議会