



# スマイル健康講座

## 開催グループ募集！！

公益財団法人尼崎市スポーツ振興事業団では、地域住民の皆様を対象に「スマイル健康講座」を開催しています。

この講座は、事業団の指導員が各地域にお伺いし、要介護や生活習慣病の予防運動を体験しながら、健康について一緒に考える内容です。新たに健康教室などに参加するなどの特別な取り組みではなく、皆さんの普段の生活スタイルの中で『これなら私にもできる！！』といった発見のためのチョットした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！

**※開催費用は無料です。**

### 講座内容

- (1) **介護予防運動**・・・転倒予防運動、腰痛・肩こり予防運動、脳トレ等
- (2) **フレイル予防運動**・・・サルコペニア予防運動、ロコモ予防等
- (3) **認知症予防運動**・・・コグニサイズ等

※体験講座60分クラスですが、皆さんがお集まりになるついででの時間（30分程度）にご利用いただくことも可能です。

開催日及び申込期間 随時受付

開催回数 1グループ1回

※体験教室です。（原則2年連続での開催は出来ません）

### 開催場所

支所、公民館、地区会館等の施設を受講グループで確保してください。

※指定された場所へお伺いします。

### 応募資格

自治会、老人会、PTA等のグループで活動していて、5人以上が受講できるグループ。体験教室だけの臨時的なグループもOKです。※尼崎市民に限ります。

### 応募方法

まずは、電話、FAX、Eメールで次の①～③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

Eメール [haken@aspf.or.jp](mailto: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