

生涯現役！

# チャレンジ貯筋体操



【日時】 11月19日（日） 午後1時から2時30分まで

【場所】 サンシビック尼崎 2階 和室

【内容】 転倒予防に対する筋力アップの体操

【対象】 16歳以上

【定員】 先着25人

【参加費】 無料

【受付】 令和5年10月17日（火） 午前9時30分から

サンシビック尼崎 1階 プラザ窓口にて受付開始

※電話でのお申し込みも可能です。



問い合わせ

（公財）尼崎市スポーツ振興事業団

サンシビック尼崎 ☎06-6413-8171

※月曜日休館