

介護予防講座

介護予防につながる講話、簡単な脳トレーニング
ストレッチや転倒防止体操など楽しく運動します！



- 【日時】 令和3年11月18日（木）
午前10時～11時30分
- 【場所】 サンシビック尼崎 中央南生涯学習プラザ 2階和室
- 【対象】 16歳以上の方
- 【定員】 25人
- 【講師】 （公財）尼崎市スポーツ振興事業団 指導員
- 【参加費】 無料
- 【申込】 令和3年11月5日（金）午前9時30分から
サンシビック尼崎1階中央南生涯学習プラザ受付にて
申込用紙に必要事項を記入の上、お申込みください。
※ 電話での申込みも可能です。



◆お申込み・お問合せ◆

公益財団法人尼崎市スポーツ振興事業団
中央南生涯学習プラザ 06-6413-8171（月曜日休館）

共催：尼崎市/公益財団法人尼崎市スポーツ振興事業団