



# カラダにイイこと、できますよ～

## ～体操教室開催！～

最近、外へ出るのが億劫になった、歩くスピードが落ちてきた、力が入らない・・・  
 など生活の中で「あれ？」と感じることはありませんか？  
 これは、加齢による老化「フレイル（虚弱）」と呼ばれる状態で、  
 このまま進行すると、更に日常の生活が送りにくくなります。  
 そこで、体操教室に参加し、老化を予防しましょう！



### ◎内 容:「フレイル対策～明日のために今日からできること～」

自宅でも簡単に取り組める、ストレッチや軽トレーニング、認知症予防運動など  
 自身のカラダのために今できることを、分かりやすく指導いたします！

### ◎場 所:園田東生涯学習プラザ(旧園田地区会館)ホール

### ◎日 程:第1期:令和2年2月1、8、15、22日(土曜日)

### 第2期:令和2年3月3、10、17、24日(火曜日)

### ◎時 間:各期とも10時30分～11時30分

### ◎対 象:園田地域にお住いの40歳以上の方

### ◎定 員:各期とも先着50人

### ◎料 金:各期1,000円(4回/期)

※各期第1回目に会場でお支払いください



動きやすい服装  
 水分補給できるものをお持ちください！



座ってできる！

楽しくできる！



## 申込・アクセス

申込み方法:令和2年1月7日(火)午前10時より園田体育館へお電話か  
 FAXでお申し込みください。(月曜日休館日)

TEL&FAX(06)6492-5286

※園田東生涯学習プラザでは受付・問い合わせ等はできません。

会場:園田東生涯学習プラザ(旧園田地区会館)

●阪急神戸線「園田」駅(北)から阪神バス20番「JR猪名寺」行き  
 21番、21-2番「阪急塚口」行き、22番「阪神尼崎」行き

●JR宝塚線「猪名寺駅」から阪神バス20番「東園田」行き  
 各線「園田地区会館」下車すぐ



共(公財)尼崎市スポーツ振興事業団  
 催 尼崎市  
 (園田地域振興センター園田地域課  
 高齢介護課、包括支援担当課)