

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
ストレッチや転倒予防体操など楽しく運動します！



フレイル予防体操

- 【日時】 令和4年2月24日（木）10:00～11:30
【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4年2月8日（火）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

介護予防講座

【日時】 令和4年2月24日（木）

午前10時～11時30分

【当日の持ち物】 お茶又は水などの飲み物・タオル

- 【その他】
- 当日は、2階和室まで直接お越しください。
 - 欠席の際は、必ずご連絡ください。
 - 当日は、動きやすい服装でご参加ください。

【お問合せ】 公益財団法人尼崎市スポーツ振興事業団（サンシビック尼崎）

TEL 06-6413-8171

担当：堤

No.

フリガナ	生年月日
氏名	S・H 年 月 日 年齢（ ）歳
住所	電話 () -
保険加入 有 ・ 無	緊急連絡先 () -
何を見てお申し込みいただきましたか？ 市報あまがさき・チラシ・ホームページ・その他（ ）	本人との続柄（ ）
誓約書	
当事業に係るすべての規則・指示に従うことを誓約し、申し込みます。 ホームページ掲載・事業報告等に係る写真撮影を（ 承諾します。 ・ 承諾しません。 ）	
署名 令和4年 月 日	

※記載事項は、当事業団の個人情報の保護に関する法律に基づく公表事項より、適切に管理いたします。