

# フレイル体操教室

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！



- 【日時】 令和5年9月20日（水）10：30～12：00  
【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】 20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5年9月5日（火）9：30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

# フレイル体操教室

【日 時】 令和5年9月20日（水）

10:30～12:00

【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：泉井

No. \_\_\_\_\_

フリガナ	生年月日
氏名	S・H 年 月 日 年齢（ ）歳
保険加入 有（ ）・ 無	電話 （ ） -
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（ ）	緊急連絡先 （ ） - 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 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。