

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6年2月14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6年1月23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6年2月14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。