

すこやか 元気アップ講座



毎月 **第3** 木曜日

午前 10:00 ~ 11:15

参加費 無料

場所 すこやかプラザ ホール

対象 50 歳以上の方

定員 各回 30 名 (※申込先着)

2 か月ごとに内容が変わります。
1 つの内容につき 1 回参加可能。
内容と申込み方法は、裏面で...

♪ 2020 年度開催予定日 ♪

8/20 9/17 10/15 11/19
12/17 1/21 2/18 3/18

* 感染症予防にご協力ください。

- ①マスク着用 ②入場前の手洗いと手指消毒
③会場入口での検温

* 予定は新型コロナウイルス感染症の状況により変更になる可能性があります。ご確認の上お越しください。

* 開催日当日、午前 9 時の時点で尼崎市に大雨・洪水・暴風警報のいずれかが発令されている場合は中止となります。

会場へのアクセス

- JR 立花駅改札を出て南へ徒歩 2 分
- 阪神バス尼崎市内線 (幹線)
14・15・30・47 番 JR 立花 (上)
43・49・50 番 JR 立花 (下) 下車
- 民間駐車場あります (有料)



すこやかプラザ HP

尼崎市立 すこやかプラザ

(指定管理者 認定 NPO 法人子どものみらい尼崎)

〒660-0052 尼崎市七松町 1 丁目 3 番 1-502 号 フェスタ立花南館 5 階
TEL 06-6418-3463 / FAX 06-6418-3464

開館時間 午前 9 時 ~ 午後 5 時 / 休館日 水曜日 (土日祝は開館)



すこやか元気アップ講座（2020年度予定）

日程	内容	講師	受付開始日
ど ち ら か 1 回	8/20 (木)	在宅医療について おかやま在宅クリニック 院長 岡山容子さん	8/4 (火)
	9/17 (木)		
ど ち ら か 1 回	10/15 (木)	ロコモ予防の体操 尼崎市スポーツ振興事業団 指導員	10/4 (日)
	11/19 (木)		
ど ち ら か 1 回	12/17 (木)	消費者トラブルについて 尼崎市消費生活センター 職員	12/6 (日)
	1/21 (木)		
ど ち ら か 1 回	2/18 (木)	チェアエクササイズ 地福 恵子さん (チェアエクササイズ・インストラクター)	2/4 (木)
	3/18 (木)		

*講座内容は、都合により変更となる場合がございます。予めご了承下さい。

予約がないと受講できません！申込み忘れないでくださいね♪



申込み：**各回ごと**に、上記の受付開始日より、お電話もしくは直接来館にてお申込みください。

すこやかプラザ（水曜休館）
TEL 06-6418-3463