

2021年度 [第4期]



いきいき

百歳体操

始めませんか?

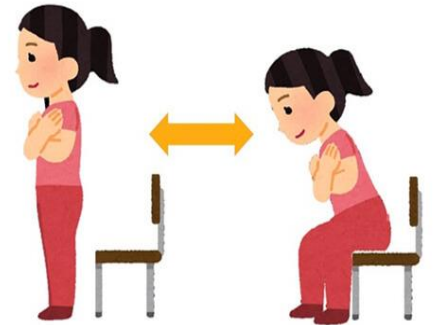
※椅子に座ってできる  
介護予防の体操です。

筋力の衰えが  
気になる方

普段自宅で  
過ごしがちな方

運動習慣  
がない方

マスクの着用を  
お願いします。



まずは、受講申し込みをお願いします。  
申し込み方法は、サンシティホール受付窓口、電話、FAXで。  
(氏名、住所、年齢、電話番号、緊急連絡先)

【講座日程】(原則毎週金曜日 10:30~12:00)

2022年	1回目	2回目	3回目
1月	14	21	28
2月	4	18	25
3月	11	18	25

【場所】 1F多目的ホール

【対象】 60歳以上の伊丹市民の方

【受講料】 無料

【準備物その他】 マスク着用の上、動きやすい服装でお越し下さい。  
水分補給できるものをお持ち下さい。

**\* 教室2時間前から開始までの間で、「伊丹市」に警報以上(大雨・洪水・暴風・竜巻等)が発表されている場合は、中止となります。**

お問い合わせ

- 伊丹市立サンシティホール
- 桜台・池尻地域包括支援センター
- 伊丹市役所 介護保険課

電話番号:072(783)2350

電話番号:072(744)1475

電話番号:072(784)8037

