

2022年度 [第3期]

サンシティホール
定期開催

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

運動習慣
がない方

普段自宅で
過ごしがちな方

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、シルバー人材センター内サンシティホール係
電話、FAX、往復はがきで。(氏名、住所、年齢、電話番号、緊急連

【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
10月	7	14	21
11月	4	11	18
12月	2	9	16

【場所】 10月・11月・12月：スワンホール 3階 多目的室 2 (土足禁止:上靴 又は 素足)

【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、動きやすい服装とタオルをご持参下さい。

また、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

伊丹市シルバー人材センター内サンシティホール係 電話番号:072(772)1205

桜台・池尻地域包括支援センター
伊丹市役所 介護保険課

FAX番号:072(775)1870

電話番号:072(744)1475

電話番号:072(784)8037

