

2022年度 [第4期]

サンシティホール  
定期開催

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

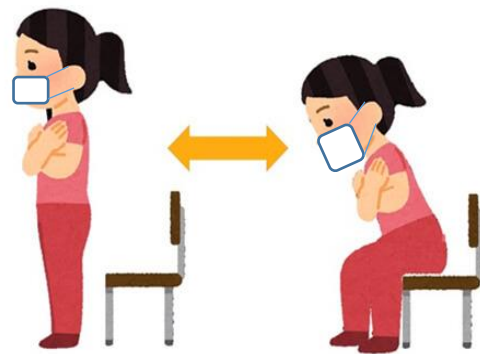
いきいき

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。

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】(原則月3回金曜日 10:30~12:00) 都合により開始を10分程度まで早める場合があります。

2023年	1回目	2回目	3回目
1月	6	13	20
2月	3	10	17
3月	3	10	17

【場所】 1月・2月・3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(783)2350

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

