

2023年度 [第3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

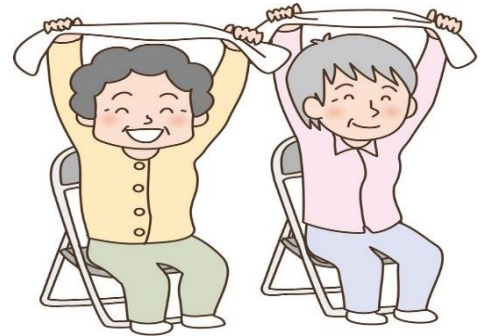
普段自宅で
過ごしがちな方

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。



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、往復はがきで。(氏名、住所、年齢、電話番号、緊急連絡先)

【講座日程】(原則月3回金曜日 10:30~12:00) ※:10月は9月の不足回数を補う。

2023年	1回目	2回目	3回目	4回目
10月	6	13	20	27
11月		10	17	24
12月		8	15	22

【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(任意)、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

☎ 伊丹市立サンシティホール……………電話番号:072(783)2350

FAX番号:072(785)2461

☎ 桜台・池尻地域包括支援センター…電話番号:072(744)1475

☎ 伊丹市役所 介護保険課……………電話番号:072(784)8037

