

2023年度 [第4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



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 金曜日 10:30~12:00)

2024年	1回目	2回目	3回目	4回目
1月	5	12	19	
2月	2	9	16	23
3月	15	22	29	

【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

