

受講生募集

ころばぬ先の杖転倒予防体操

音楽をかけての自体重を利用して、転倒防止のためにトレーニング
チューブ等を使って、強い足腰をつくりましょう！

期 間 2019年 10月 9日（水）～2019年12月18日（水）
毎水曜日（全10回） 14時45分～16時15分

講 師 ヨーコ健康運動支援ジム 代表 野中 葉子 先生（健康運動指導士）

場 所 サンシティホール 1F多目的ホール

対 象 30歳以上の伊丹市民

募集人員 40名 （申込多数の場合は抽選）

受講料 ￥5,000円 （別途保険料 ￥110円必要）

締切日 2019年 9月25日（水）必着

| 日 程 表 （10回） | |
|-------------|-------------|
| 10月 | 9、16、23、30、 |
| 11月 | 6、13、20、 |
| 12月 | 4、11、18、 |



- ◆ 申込方法 「往復はがき」か「FAX」に住所・氏名・年齢・電話番号（FAX番号）
を記入の上、 下記宛にお申込み下さい（窓口も受付可）



〒664-0023 伊丹市中野西1丁目148-1
伊丹市立サンシティホール ころばぬ先の杖転倒予防体操係
TEL 783-2350 FAX 785-2461