

# フレイル予防教室

【内容】 フレイルとは「病気ではないが年令と共に筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態」のことです。  
現在、フレイル予防教室で基礎的な体操（認知予防・頭の体操・指先の体操）等を行っています。

**貯筋運動でマット・踏み台・小器具を使用し、頭を使いながら  
1ランクUPの健康体操をしましょう。**

【期間】 令和6年7月8日～9月9日（3ヶ月10回）毎月曜日※13：00～14：30

【場所】 伊丹市立サンシティホール 2F トレーニング室

【講師】 榎原 綾子先生：（介護予防運動指導員）

【対象】 伊丹市民（年齢問わず）

【定員】 15名（応募者多数の場合抽選）

【受講料】 5,000円（3ヶ月、10回分）  
（別途保険料 110円必要）

【申込み締切り】 令和6年6月24日（月）必着

【講座日】

日程表（3ヶ月 10回）				
7月	8	15	22	29
8月	5	12	19	26
9月	2	9		

【申込み方法】

「往復はがき」か「FAX」「Eメール」にて・住所・氏名（ふりがな）  
年齢・電話番号（FAX番号）を記入の上  
下記宛にお申し込みください（窓口での受付もできます）

【お問い合わせ】

〒664-0023 伊丹市中野西1-148-1  
伊丹市立サンシティホール  
TEL 072-783-2350 FAX 072-785-2461  
Eメール sunhall@bca.bai.ne.jp