

第3期 フレイル予防教室

何のためのフレイル予防か？

将来、要介護状態に陥らないようにする為です
その前段から意識しましょう

※適度な運動（身体活動）

※栄養とバランスの取れた食生活

※社会との交流（社会活動への参加）

の三つです

フレイル予防教室を
受講しませんか？

**マット・踏み台・小道具などを使用し、頭を使いながら行う
1ランクUPの健康体操です。**

【期間】 令和7年1月6日～3月31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12月23日（月）必着

【講座日】

1月	6	20	27	
2月	3	10	17	
3月	3	17	24	31

【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

【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