

# e-スポーツ 2月体験会のお知らせ



現状シニア世代では運動実施率が減少しています。この状態が続くと「フレイル」状態に陥る懸念があります。

シニア世代にはなじみが薄いのですが、実際のスポーツより軽度な運動となるe-スポーツを行うことにより「フレイル予防効果」や「心理機能」への変化が期待できます。**e-スポーツを楽しく体験してみませんか？**

**場所** サンシティホール1階多目的室兼調理室

**開催日時**

<b>2月 3日(月曜)</b>	<b>13時～14時</b>
<b>2月13日(木曜)</b>	<b>13時～14時</b>
<b>2月19日(水曜)</b>	<b>13時～14時</b>
<b>2月28日(金曜)</b>	<b>15時～16時</b>

**費用 無料**

**当日直接,サンシティホール 1階多目的室兼調理室へ直接お越しください**

**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

担当 藤松又は清水

電話 783-2350

E-mail sunhall@bca.bai.ne.jp