

シニアから始める

ゆるトレ教室

元気、長生き運動で

健康寿命を延ばそう！

期 間： 令和7年 7月2日(水)～9月17日(水) 14:45～16:15

場 所： サンシティホール 1階 多目的ホール

講 師： 野中 葉子先生 (健康運動指導士) ヨーコ健康づくり教室代表

対象者： 30歳以上の伊丹市民

募集定員： 40名 (応募多数の場合は抽選)

受講料： 5,000円 (別途保険料110円必要)

申込締切り： 令和7年6月23日(月)必着

講座日

7年	日程表(10回)			
7月	2	9	23	30
8月	6	20	27	
9月	3	10	17	



◆申込方法 「往復はがき」か「FAX」に講座名・住所・氏名・年齢・電話番号
(FAX番号)を記入のうえ下記宛にお申込ください。

〒664-0023 伊丹市中野西1-148-1

サンシティホール「ゆるトレ教室」係

Eメールでもお申込みいただけます。(メールアドレス sunhall@bca.bai.ne.jp)

TEL:072-783-2350 FAX:072-785-2461