

# e-スポーツ 8月体験会のお知らせ



太鼓の達人  
テニス、ボーリング、ゴルフ  
バトミントン、バレーボール  
チャンバラ、サッカー

以上の体験ができます

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

|             |                  |                |
|-------------|------------------|----------------|
| <b>開催日時</b> | <b>8月 4日(月曜)</b> | <b>13時～14時</b> |
|             | <b>8月13日(水曜)</b> | <b>13時～14時</b> |
|             | <b>8月21日(木曜)</b> | <b>13時～14時</b> |
|             | <b>8月29日(金曜)</b> | <b>13時～14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