

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24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	20	27		
9月	3	10	17	24

◆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