

”貴方の健康年齢を維持するための”

身体元気リズム体操です。!!

リズムに合わせ

脳トレ、筋トレ教室

期間： 令和7年10月8日～12月10日(3か月、10回)毎水曜日13:00～14:30

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： 30歳以上の伊丹市民

募集人員： 40名(申し込み多数の場合は抽選)

受講料： 5,000円(別途保険料 110円必要)

申込み締切り： 令和7年9月24日(水)必着

講座日

7年	日程表(10回)			
10月	8	15	22	29
11月	5	12	19	26
12月	3	10		



◆申込方法 「往復ハガキ」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み下さい。

〒664-0023 伊丹市中野西1-148-1

サンシティホール「脳トレ、筋トレ教室」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