

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10月8日～12月10日(3か月、10回)毎水曜日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送ください。

〒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