

第3期フレイル予防教室

何のためのフレイル予防か？

将来、要介護状態に陥らないようにする為です
その前段から意識しましょう

※適度な運動(身体活動)

※栄養とバランスの取れた食生活

※社会との交流(社会活動への参加)

の三つです

フレイル予防教室を
受講しませんか？

**マット・踏み台・小道具などを使用し、頭を使いながら行う
1ランクUPの健康体操です。**

【期間】 令和7年10月6日～12月22日(3ヶ月10回)

毎月曜日※13:00～14:30

【場所】 伊丹市立サンシティホール 2F トレーニング室

【講師】 槇原 綾子先生：(介護予防運動指導員)

【対象】 伊丹市民(年齢問わず)

【定員】 15名(応募者多数の場合抽選)

【受講料】 5,000円(3ヶ月、10回分)(別途保険料 110円必要)

【申込み締切り】 令和7年9月22日(月) 必着

【講座日】

日程表(3ヶ月 10回)				
10月	6	13	20	27
11月	10	17	24	
12月	8	15	22	

【申込み方法】

「往復はがき」か「FAX」「Eメール」にて・住所・氏名(ふりがな)
年齢・電話番号(FAX番号)を記入の上
下記宛にお申し込みください

【お問い合わせ】

〒664-0023 伊丹市中野西1-148-1

伊丹市立サンシティホール

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

Eメール sunhall@bca.bai.ne.jp