

2025年度 [第3期]



いきいき

百歳体操

始めませんか？

※ 椅子に座ってできる  
介護予防の体操です。

筋力の衰えが  
気になる方

運動習慣  
がない方

普段自宅で  
過ごしがちな方



まずは、受講申し込みをお願いします。  
申し込み方法は、サンシティホール受付窓口、電話、FAXで。  
(氏名、住所、年齢、電話番号、緊急連絡先)

【講座日程】(原則毎週金曜日 前半 9:20~10:30 後半 10:40~11:50)

| 令和7年 | 1回目 | 2回目 | 3回目 | 4回目 |
|------|-----|-----|-----|-----|
| 10月  | 3   | 10  | 17  | 24  |
| 11月  | 7   | 14  | 21  |     |
| 12月  | 5   | 12  | 19  |     |

注) 1回の体操人数を分散させる主旨で  
前半・後半の2部制とします。前半グループ、  
後半グループは居住地住所で、分けさせて  
頂きますので御了承ください。

【場所】 1F多目的ホール

【対象】 60歳以上の伊丹市民の方

【参加費】 保険料110円 (3か月:1期分) 尚、初回時に保険料を徴収させていただきます。

【準備物その他】 動きやすい服装とタオルをご持参ください。

また、水分補給できるものをお持ちください。

【お願い】 ※ 当ホールは高齢者福祉施設のため、  
感染症対策としてマスクの着用をお願いします。

**\* 教室2時間前から開始までの間で、「伊丹市」に警報以上(大雨・洪水・暴風・竜巻等)が発表されている場合は、中止となります。**

お問い合わせ

伊丹市立サンシティホール

桜台・池尻地域包括支援センター

伊丹市役所 介護保険課

電話番号:072(783)2350

電話番号:072(744)1475

電話番号:072(784)8037

