

令和7年度 サンシティホール講座

第4期

”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8年1月14日～3月25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）

申し込み締切り：令和7年12月24日（水）必着



講座日

8年	日程表(10回)			
1月	14	21	28	
2月	4	18	25	
3月	4	11	18	25

◆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