

令和7年度 サンシティホール講座

第4期

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8年1月14日～3月25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込ください。

〒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