

第4期 フレイルビギナーズ

【内容】 フレイルとは「加齢による心身の活力の虚弱」のことで身体的にも社会的にも健康を保ちにくくなっている状態です。気づかぬうちに「巢ごもりフレイル」になる懸念が高まりつつあるため初心者向けフレイル予防体操を行って健康に過ごしましょう。

【日時】 令和8年1月12日（月）～3月23日（月）10:00～11:00
(月曜日 3ヶ月 10回)

【場所】 サンシティホール 1F 多目的ホール

【講師】 横原 綾子先生（介護予防運動指導員）

【対象】 伊丹市民（年齢問わず）

【募集人員】 80名（応募多数の場合は抽選）

【受講料】 2,000円（3ヶ月、10回分）
(別途保険料 110円必要)
尚、初回時に受講料および保険料を微収させていただきます。

【締切日】 令和7年12月22日（月）必着

【講座日】

日程表（10回）				
1月	12	19	26	
2月	2	9	16	
3月	2	9	16	23

(
dai

【準備物】 マスク着用の上（任意）、運動しやすい服装・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下さい。

【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、緊急連絡先）
を記入のうえ下記宛にお申込み下さい。

【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

フレイル予防で
健康寿命を延ばそう!