

# 第4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8年1月12日～3月23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12月22日(月) 必着
- 【講座日】

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

### 【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