

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】 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）

【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