

令和8年度 サンシティホール講座

第1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4月8日～6月24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)

申込み締切り： 令和8年3月25日(水)必着



講座日

8年	日程表(10回)			
4月	8	15	22	
5月	13	20	27	
6月	3	10	17	24

◆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