

令和8年度

第1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4月6日～6月22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】 榎原 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8年3月23日(月)必着
- 【講座日】

4月	6	13	20	27
5月	11	18	25	
6月	8	15	22	

【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