

令和8年度 サンシティホール講座

第2期

シニアから始める

# ゆるトレ教室

**元気、長生き運動で**

**健康寿命を延ばそう！**

期間： 令和8年7月8日～9月16日（3か月、10回）毎水曜日14:45～16:15

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

対象者： 30歳以上の伊丹市民

募集定員： 40名（応募多数の場合は抽選）

受講料： 5,000円（別途保険料110円必要）

申込締切り： 令和8年6月24日（水）必着



講座日

8年	日程表(10回)			
7月	8	15	22	29
8月	5	<del>12</del>	19	26
9月	2	9	16	<del>23</del>

◆申込方法 「往復はがき」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ください。

〒664-0023 伊丹市中野西1-148-1

サンシティホール「ゆるトレ教室」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