

令和8年度

第3期フレイル予防体操

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

フレイル予防体操を
受講しませんか？

マット・踏み台・小道具などを使用し、健康で元気に暮らすための体操です。

- 【期間】 令和8年10月5日～12月21 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）

【講座日】

日程表（3ヶ月 10回）				
10月	5	19	26	
11月	2	9	16	30
12月	7	14	21	

【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