



# カラダにイイこと できますよ～

みんなの  
**尼崎大学**  
Univer City of Min'na Amagasaki

～体操教室開催！～

最近、外へ出るのが億劫になった、歩くスピードが落ちてきた、力が入らない・・・

など生活の中で「あれ？」と感じることはありませんか？

これは、加齢による老化「フレイル（虚弱）」と呼ばれる状態で、  
このまま進行すると、更に日常の生活が送りにくくなります。

そこで、体操教室に参加し、老化を予防しましょう！



## ◎内 容:「フレイル対策～明日のために今日からできること～」

自宅でも簡単に取り組める、ストレッチや軽トレーニング、認知症予防運動など  
自身のカラダのために今できることを、分かりやすくご説明いたします！

## ◎場 所:立花北生涯学習プラザ(旧立花公民館)3階大ホール

## ◎日 程:第1期令和2年2月5、12、19、26日(水曜日)

## 第2期令和2年3月4、11、18、25日(水曜日)

## ◎時 間:各期10時30分～11時30分

## ◎対 象:地域にお住いの40歳以上の方

## ◎定 員:先着50人

## ◎料 金:各期1,000円(4回/期)

※ 各期第1回目に会場でお支払いください

動きやすい服装  
水分補給できるもの  
をお持ちください！



座ってできる！

楽しくできる！



申込み方法:令和2年1月7日(火)10時より立花体育館に直接お電話かFAXにてお申し込みください。(月曜日休館日)

尼崎市三反田町1丁目1-1 TEL&FAX(06)6423-5550

※立花北生涯学習プラザでの受付及び問い合わせは出来ません。

会 場:立花北生涯学習プラザ(旧立花公民館)

〈バスの場合(停留場:阪神バス「立花公民館」)〉

●阪急神戸線「塚口」駅から阪神バス30番「武庫川」行き

●阪神電車「尼崎」駅(北)から阪神バス31番「阪急塚口」行き



共(公財)尼崎市スポーツ振興事業団  
立花地域振興センター立花地域課  
催 高齡介護課、包括支援担当課