

たちきた ノンフレイル クラブ

お気軽に
ご参加ください



初回体験
無料

内容

自宅で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を行います

日時

毎週木曜日

会費

月額1,300円

13:30～14:30

会場

立花北生涯学習プラザ3Fホール

持物

動きやすい服装、タオル、飲み物

講師

(公財)尼崎市スポーツ振興事業団職員



お申し込み
お問い合わせ

立花北生涯学習プラザ
TEL.06-6422-6741

受付時間 月から土 9時～21時 日 9時から17時
休館日 祝日