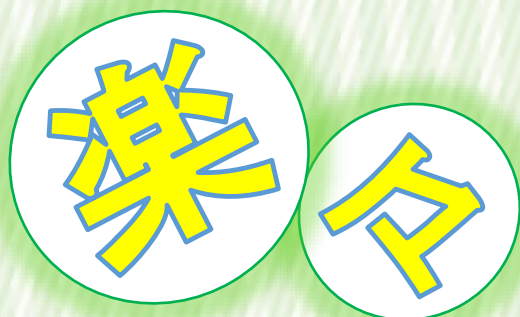




おうちでできる！

参加無料

健康体操

令和7年

7/9 (水)

14:00 ~ 15:30
(受付 / 13:40~)

シニアのケガの原因No.1が転倒。筋力を保ち、ケガのない毎日を送ることが健康寿命の延伸に。普段体を動かしていない人でも簡単にできる運動です。

講師

貞森 アユ子 さん
楽々健康クラブ主宰



場所

まちづくり協働センター 多目的ホール

対象

概ね55歳以上の市内在住者

定員

25名
※応募者多数の場合は抽選となります

持ち物

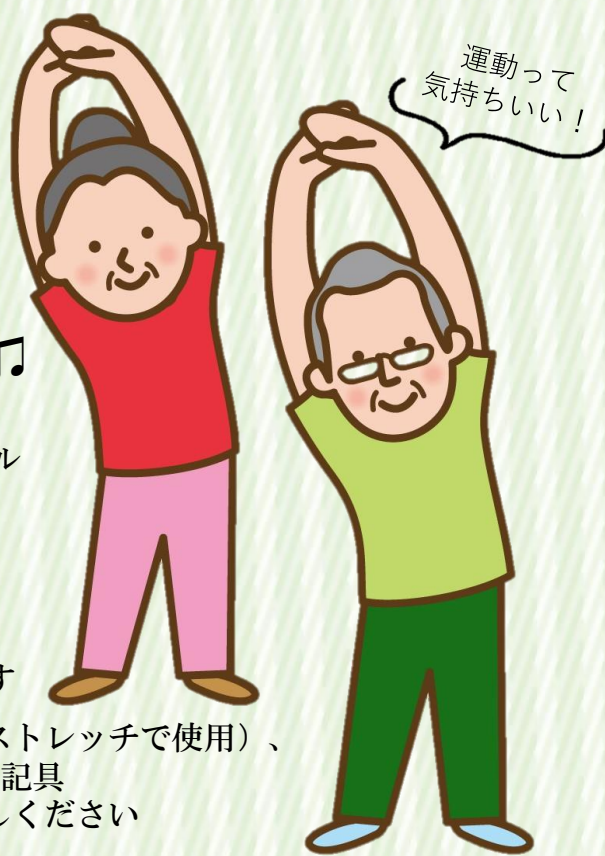
受講証、飲み物、長方形のタオル（ストレッチで使用）、
ヨガマット（バスタオルでもOK）、筆記具
※動きやすい服装とシューズでお越しください

申込
方法

セミナー名・住所・氏名・電話番号・年齢をご記入のうえ、
ハガキ・FAX・窓口のいずれかで下記まで
または、右記の申し込みフォームでお申し込みください

締切

6月19日(木) ※受講の可否については開催1週間
前頃に文書でお知らせします



申し込みフォーム

※午前11時の時点で三田市に気象警報（大雨・洪水・暴風）が発表されている場合、セミナーは中止します。
※いきがい応援プラザ～HOT～が発行する情報誌やホームページなどにセミナーの写真を掲載することがあります。

問い合わせ
申し込み

住所：〒669 - 1595 三田市三輪2丁目1番1号
三田市役所 本庁舎4階 いきがい応援プラザ～HOT～
TEL：079-559-6800 FAX：079-563-7776
平日9：00～16：30 ※5/30までは9：00～17：00