

近隣にお住まいの皆様へ

9月開催

★定員 30 名★

★申込必要★

地域の仲間と健康に！

西宮いきいき体操

体験会

(そんぽの家 S 武庫川)

西宮いきいき体操は高齢者向けの筋力向上を目的とした体操です。
西宮市からリハビリ専門職がお伺いし、体操の説明を行います！



- ◆ 介護予防についてのお話
- ◆ 西宮いきいき体操の実技・講義
- ◆ 頭の体操やコグニサイズの体験

< 開催日時 >

令和 8 年 9 月 17 日 (木)
9 時 30 分～11 時 30 分

< 会 場 >

そんぽの家 S 武庫川
笠屋町 17-33(裏面の地図をご覧ください)

< 対 象 >

概ね 65 歳以上の西宮市民

< 持ち物 >

- ★水分補給のための水かお茶、筆記用具(ボールペン)、眼鏡(必要な方のみ)
- ★運動ができる服装でお越しください。
- ★8 時 00 分の時点で気象警報が発令されている場合は中止します。

♪西宮いきいき体操をお友達と始めてみませんか♪
是非、下記までお申し込みの上、お越しください

初めての方も
そうでない方も
大歓迎

<主催・申し込み先> 西宮市健康増進課
西宮いきいき体操チーム
0798-35-3294



【そんぽの家 S 武庫川 〒663-8136 西宮市笠屋町 17-33】

〈広域地図〉



〈拡大地図〉

