

# シニアのための いきがい応援セミナー

参加  
無料

カラダを動かす習慣をつけて、毎日健康に！

# リフレックス エクササイズ 体操



／ おうちでもできる！ ／

ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動、  
リラクゼーションをバランスよく組み合わせた  
エクササイズです。  
ご自身のペースで動いていただけるので、運動が  
苦手な方もお気軽にご参加ください♪

開催日

5 / 8 (木)

14時～15時30分  
受付 13時40分～

場所

まちづくり協働センター 多目的ホール3

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、汗拭きタオル、あればヨガマット(バスタオルでもOK)  
※動きやすい服装とシューズでお越しください

申込  
方法

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。

申し込みフォーム



締切

4月18日(金) ※受講の可否については申し込み締め切り後、  
文書でお知らせします。

※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9：00～17：30