

＜令和5年度コグニケア教室開催情報＞

- 開催期間：令和5年4月～令和6年3月 ●対 象：一般（50歳以上）
- 受講料：月4回4,000円 ※月の開催回数により異なる場合があります
- 定 員：各30名 ●指導者：西宮スポーツセンタースポーツ指導員

開催施設	曜日	時間	申込み方法 各施設へ電話申込み	住所
松原体育館	火	10:15～11:45	申込み受付中 TEL:0798-33-3878	松原町2-41
鳴尾体育館	木	13:15～14:45	申込み受付中 TEL:0798-46-1333	上田西町4-43
甲武体育館	火	11:15～12:45	申込み受付中 TEL:0798-52-5293	上田市5-15-25
塩瀬体育館	火	11:15～12:45	申込み受付中 TEL:0797-62-2565	東山台5-10-1

各体育館 楽しく運動しています♪
1度体験しませんか？ 見学もできます♪

☆無料体験会開催☆

松原体育館	6月20日(火)・6月27日(火) 10:15～11:45
鳴尾体育館	6月22日(木)・6月29日(木) 13:15～14:45
甲武体育館	6月20日(火)・6月27日(火) 11:15～12:45
塩瀬体育館	6月20日(火)・6月27日(火) 11:15～12:45

体験会申込み

6月1日(木) 10:00～
希望の施設へ電話申込み

※希望の日程をどれか1つ申込み可

＜注意事項＞

- ・参加にあたって安全確認のため、参加者に血圧・心拍・体温の測定をお願いしています
- ・検査（認知機能検査・体力測定等）は、入会月により受験できない場合があります
- ・ご自身の体調に合わせて運動強度を調整してください。また、体調に関して気になることがある方は、かかりつけ医に相談したうえで参加のご判断を頂きますようお願いいたします

スポーツセンターの
ホームページはこちら！



＜問合せ＞ 西宮スポーツセンター TEL:0798-73-7581