

男性講座

75歳以上の男性

筋力トレーニング

5月25日、6月8日、6月15日、
6月22日、6月29日、7月6日
いずれも木曜日 10:00～11:30



自宅でも行えるストレッチや筋力トレーニングを行います。
どなたにも取り組んでいただけるよう初心者向けのプログラムです！

場 所 総合福祉センター2階 多目的ホール

対 象 市内在住の75歳以上の男性(全6回参加できる方)

定 員 20名(先着順)

講 師 宮下 晴美 氏(運動器の機能向上プログラム指導者)

受講料 無料

持ち物 ヨガマット又はバスタオル、運動のできる服装、飲料、
フェイスタオル、室内用シューズ、汗拭きタオル、マスク

<申し込み>

5月9日(火)～定員になり次第終了

火曜日～土曜日(祝日除く)、午前9時～午後5時

電話、窓口にて受付



お願い

来館前に自宅での検温をお願いします。

発熱、体調不良等の症状のある方は参加をご遠慮ください。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、講座を中止する場合があります。

問合せ 安城市社会福祉協議会地域福祉課介護予防係 電話 77-7896