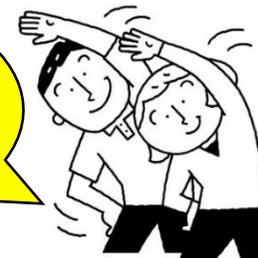


# すっきり・しゃっきり健康教室のご案内

- 内容 健康体操(※)
- 対象 市内在住のおおむね65歳以上の方で、立って1時間程度体操ができる方 (お住まいの地区の方を優先しています)
- 参加方法 事前申し込みは不要です。会場に直接お越しください。  
体調により参加をご遠慮いただく場合があります。
- 持ち物 マスク、飲料、汗拭きタオル(総合・桜井:室内用の上履きをご用意ください)
- お願い 定員を越えた場合は、参加をお断りする場合があります。ご了承ください。  
新型コロナウイルス感染症防止対策のため、開催を中止する場合があります。  
風邪症状等、体調がすぐれないときは、参加を控えてください。
- 開催日 令和5年4月から6月までの日程表(年間を通じて開催しています)

参加費無料!  
さあ、あなたも  
はじめよう!



※講師が体操指導を行います。  
(内容) ストレッチ、主運動、筋トレ、  
イスに座ってクールダウン  
詳細については、お問い合わせ  
ください。

会場	開催日	曜日	開催時間	受付時間	対象者	定員
明祥福祉センター (和泉町)	4月4日、11日、18日、25日、5月2日、9日、 5月16日、23日、6月6日、13日、20日、27日	火	(1部)A9:30~10:30 (2部)A10:45~11:45	A9:10~9:30 A10:15~10:45	概ね 65 歳以上	各 22 名
桜井福祉センター (桜井町)	4月4日、11日、18日、25日、5月2日、9日、 5月16日、23日、6月6日、13日、20日、27日	火	P2:00~3:00	P1:30~2:00	概ね 65 歳以上	20 名
西部福祉センター (福釜町)	4月5日、12日、19日、26日、 5月10日、17日、24日 6月7日、14日、21日、28日	水	1階 (1部) A9:30~10:20 (2部) A10:50~11:40	A9:10~9:30 A10:30~10:50	75 歳以上	12 名
			2階 (1部) A9:30~10:20 (2部) A10:50~11:40	A9:10~9:30 A10:30~10:50	概ね 65 歳~74 歳	20 名
北部福祉センター (東栄町)	4月5日、12日、19日、26日、5月10日、 5月17日、24日、6月7日、14日、21日、28日	水	(1部)P2:00~2:45 (2部)P3:00~3:45	P1:30~2:00 P2:30~3:00	75 歳以上 概ね 65 歳~74 歳	各 15 名
中部福祉センター (新田町)	4月6日、20日、5月18日、6月1日、15日	木	A10:00~11:00	A9:30~10:00	概ね 65 歳以上	20 名
作野福祉センター (篠目町)	4月6日、13日、20日、27日、5月11日、 5月18日、25日、6月1日、8日、15日、22日	木	(1部)P2:00~2:45 (2部)P3:15~4:00	P1:30~P2:00 P2:45~P3:15	75 歳以上 概ね 65 歳~74 歳	各 20 名
安祥福祉センター (安城町)	4月7日、14日、21日、28日、5月12日、 5月19日、26日、6月2日、9日、16日、23日	金	(1部)A9:45~10:30 (2部)A10:45~11:30	A9:20~9:45 A10:20~10:45	概ね 65 歳以上	各 25 名
総合福祉センター (赤松町)	4月7日、14日、21日、28日、5月12日、 5月19日、26日、6月2日、9日、16日、23日	金	P2:00~3:00	P1:30~2:00	概ね 65 歳以上	40 名

問合せ:安城市社会福祉協議会地域福祉課介護予防係(77-7896)