

令和5年度中部福祉センター高齢者講座【後期】

シニアのためのフィットネス

～棒を使って姿勢と骨の若返り～

「棒」を使ったいろいろな身体の動きを通して、座ったままでも無理なく、定期的に運動できる機会です。

健康長寿の力ギは「美しい姿勢」と「骨の若返り」。骨盤を立てた正しい姿勢を意識しながら、「継続は力なり」に向かって頑張りましょう！

◆日時：令和5年10月～令和6年2月 毎月第2・4木曜日
(12月は第2・3木曜日)

10/12・26 11/9・23 12/14・21

1/11・25 2/8・22 計10回

午後1時30分～午後3時

原則
前回出席！

参加無料
定員30名

◆場所：中部福祉センター 多目的室(1階)

◆対象：市内在住の60歳以上の方、18歳以上の障がいのある方

◆講師：中村 真里子 氏
(愛知県運動機能プログラム指導者)

◆持ち物：棒の借用代として 50円/回

※棒(太さ2.4cm×長さ90cm位のもの)を持っていらっしゃる方は持参OK！



申し込み 令和5年9月28日(木) 午後1時30分から、中部福祉センター窓口のみで受付(※電話申込み・代理申込み ともに不可)

- ① 午後1時30分～ 令和5年度前期講座を受講されていない方の受付
※午後1時30分の時点で定員を超えた場合はその場で抽選
- ② 午後3時30分～ 令和5年度前期講座を受講された方の受付
※定員に余裕があった場合のみ(※電話での確認は可)

問い合わせ：中部福祉センター ☎76-0090