## 令和7年度

## すっきい・しゃっきい健康教室のご案内

●内容 健康体操(※1)

●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。(※2)

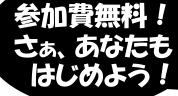
体調により参加をご遠慮いただく場合があります。

●持ち物 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 定員を超えた場合は、参加をお断りする場合があります。ご了承ください。

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7年10月から12月までの日程表(年間を通じて開催しています)





※1 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

会場	開催日	曜日	受付時間	開催時間	対 象 者	定員
明祥福祉センター	10月7日、14日、21日、28日、11月4日、	火	(1部)A9:10~9:30	A9:30~10:30	概ね 65 歳以上	各 30 名
(和泉町)	11日、18日、25日、12月2日、9日、16日、23日		(2部)A10:15~10:45	A10:45~11:45		
桜井福祉センター	10月7日、14日、21日、28日、11月4日、	火	(1部)P1:30~P2:00	P2:00~2:50	75歳以上 概ね65歳~74歳	各 25 名
(桜井町)	11日、18日、25日、12月2日、9日、16日、23日		(2部)P2:45~P3:00	P3:00~3:50		
			1階 (1部)A9:10~9:30	A9:30~10:20	概ね 65 歳~74 歳	15 名
西部福祉センター	10月1日、8日、15日、22日、11月5日、12日、	水	(2部)A10:30~10:50	A10:50~11:40	「「「「「」」「「」」「「」」「「」」「「」」「「」」「「」」「」「」「」「	
(福釜町)	19日、26日、12月3日、10日、17日、24日		2階 (1部)A9:10~9:30	A9:30~10:20	75 歳以上	25 名
			(2部)A10:30~10:50	A10:50~11:40	70 <b>例</b> 处 2× <u>工</u>	
北部福祉センター	10月1日、8日、15日、22日、11月5日、12日、	水	(1部)P1:30~2:00	P2:00~2:45	75歳以上 概ね65歳~74歳	各 25 名
(東栄町)	19日、26日、12月3日、10日、17日、24日		(2部)P2:30~3:00	P3:00~3:45		
中部福祉センター	10月2日、16日、11月6日、20日、12月4日、	木	A9:30~10:00	A10:00~11:00	概ね 65 歳以上	25 名
(新田町)	18日		710-00 10-00	7110-00 11-00		
作野福祉センター	10月2日、9日、16日、23日、11月6日、13日、	木	(1部)P1:30~P2:00	P2:00~2:50	75 歳以上 概ね 65 歳~74 歳	各 25 名
(篠目町)	20日、27日、12月4日、11日、18日、25日		(2部)P2:50~P3:10	P3:10~4:00		
安祥福祉センター	10月3日、10日、17日、24日、11月7日、14日、	金	(1部)A9:20~9:45	A9:45~10:30	概ね 65 歳以上	各 30 名
(安城町)	21日、28日、12月12日、19日、26日		(2部)A10:20~10:45	A10:45~11:30		
総合福祉センター	10月10日、17日、24日、11月14日、21日、	金	P1:30~2:00 F	P2:00~3:00	概ね 65 歳以上	50 名
(赤松町)	28日、12月12日、19日、26日		1 1.00 2.00			

※2 多くの方に取り組んでいただけるよう、 一つの会場に決めてご参加ください。

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)