



やる気スイッチ
ON!

イスに座って安心体操

～帰り道はノリノリ!～

9月24日、10月8日
10月22日、10月29日
いずれも木曜日 午後2時～3時

- 内 容 ストレッチ、筋力トレーニングなど、分かりやすい説明で体を整えます。
- 対 象 全4回参加できる市内在住の概ね65歳以上の人
スズキ ノリオ
- 講 師 鈴木 憲生 氏
(愛知県健康づくりアドバンスリーダー)
- 場 所 総合福祉センター2階 なつかし学級
- 定 員 12名
- 持ち物 運動のできる服装、水分補給用の飲料、汗拭きタオル
- 参加費 無料

申込み 9月5日(土)から9月16日(水)
火曜日～土曜日 午前9時から午後5時
電話または窓口にて受付、定員を超えた場合は
抽選をします。結果は、9月17日(木)以降に
全員の人に連絡します。

※講座開催中に撮影した写真を、社協のウェブサイト、
YouTube、Instagram等に掲載する場合があります。



ANJOSYAKYO
社会福祉法人安城市社会福祉協議会

ANJO CHIKUSYA
安城市地区社会福祉協議会