

市内在住

75歳以上の男性向け



筋力トレーニング

自宅でも行えるストレッチや筋力トレーニングを学び、
いつまでも元気に動けるからだを作しましょう！

11月6日・13日・20日（金）

午前10時から午前11時30分まで

12月3日・10日・17日（木）

午後1時30分から午後3時

場 所 総合福祉センター2階 教養娯楽室

対 象 市内在住の概ね75歳以上の男性
(全6回参加できる人)

定 員 15名（先着順）

講 師 深谷 啓子 氏

(愛知県版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、汗拭きタオル、
水分補給用の飲料、運動しやすい服装



開催日に注意！

(11月と12月で
曜日と時間が変わります)



ANJOSYAKYO
社会福祉法人安城市社会福祉協議会



イコスタグラム
はじめました。
Follow me!
あんじょう
ちきゅう
ANJO CHIKUSYA
安城市 地区社会福祉協議会

申し込み

窓口受付：10月9日（金）～23日（金）

電話受付：10月10日（土）～23日（金）

火曜日～土曜日、午前9時から午後5時

窓口・電話にて受付し、定員になり次第終了