

なつかし学級からのお知らせ

体験！ 棒ビクス！

11月21日(木)



13:30～14:30

男性にもおすすめ！

内 容：ヒノキ棒を使ってストレッチやエクササイズを行います。マッサージ効果も期待できます。

場 所：総合福祉センター3階 会議室兼訓練室

対 象：市内在住の60歳以上の方

持ち物：動きやすい服装、飲料、汗拭きタオル

参加費：300円（専用棒のレンタル代）

定 員：15名（先着順）

申込み：10月29日（火）から

火曜日～土曜日 午前9時～午後5時

窓口・電話可

問合わせ先：安城市社会福祉協議会

地域福祉課介護予防係 電話77-7896