

10月 介護予防事業のお知らせ

発行日9月15日

◎シニア介護予防講座（市内在住概ね65歳以上） ▲40歳からの介護予防講座（市内在住40～64歳）
 ☆すっきり・しゃっきり健康教室（市内在住60歳以上） ◆男性講座（市内在住60～79歳） ♪ 栄養講話（市内在住60歳以上）
 （午前） 9：30～11：30 （午後） 13：00～15：00 ※講座により開催時間は異なります。

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日にち	会場は全て総合福祉センターです。 詳細については各講座のチラシを ご覧ください。			1	2	3	4
午前				◎プリント広場	◎プリント広場	◎プリント広場	休み
午後				◎プリント広場	☆すっきり・しゃっきり 健康教室 ◎遊書	◎プリント広場	
日にち	5	6	7	8	9	10	11
午前	休み	◎プリント広場	▲体力チェック&筋トレ ◎プリント広場	◎プリント広場	◎プリント広場	◎プリント広場	休み
午後		◎プリント広場	◎プリント広場	◎体験！棒びくす®	☆すっきり・しゃっきり 健康教室 ◎プリント広場	◎プリント広場	
日にち	12	13	14	15	16	17	18
午前	休み	◎プリント広場	◎プリント広場	◎プリント広場		◎プリント広場	休み
午後		◆筋カトレーニング ◎プリント広場	◎万福体そう	◎脳エクササイズ	☆すっきり・しゃっきり 健康教室 ◎プリント広場	◎プリント広場	
日にち	19	20	21	22	23	24	25
午前	休み	▲免疫力アップエクササイズ ◎プリント広場	◎プリント広場	◎プリント広場	◎プリント広場	◎プリント広場	休み
午後		◎プリント広場	◎プリント広場	◎プリント広場	☆すっきり・しゃっきり 健康教室 ◎貼り絵カレンダー	◎プリント広場	
日にち	26	27	28	29	30	31	
午前	休み	▲免疫力アップエクササイズ ◎プリント広場	◎知って若返り 体力チェック	◎プリント広場	◎プリント広場	◎プリント広場	
午後		◆筋カトレーニング ◎筋カトレーニング	◎万福体そう	♪ 栄養講話 ◎プリント広場	◎プリント広場	◎プリント広場	

問合せ：安城市社会福祉協議会地域福祉課介護予防係 電話77-7896

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止する場合があります。中止の場合は安城市社協ウェブサイトに掲載しますので、ご確認ください。