

# 12月 介護予防事業のお知らせ

発行日11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）

（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		1	2	3	4	5	6
午前		▲免疫アップエクサ ◎プリント広場	◎プリント広場	◎プリント広場	◆筋カトレーニング ◎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		◎遊書	◎プリント広場	
日にち	7	8	9	10	11	12	13
午前	休み			◎プリント広場	◆筋カトレーニング ◎プリント広場	◎プリント広場	休み
午後		◎プリント広場	◎万福体そう	◎プリント広場	☆すっきり・しゃっきり 健康教室 ◎季節の折り紙	◎プリント広場	
日にち	14	15	16	17	18	19	20
午前	休み	◎プリント広場	◎プリント広場	◎プリント広場	◆筋カトレーニング ▲大人のための折紙	◎プリント広場	休み
午後		◎プリント広場	◎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	21	22	23	24	25	26	27
午前	休み	◎プリント広場		◎プリント広場	◆筋カトレーニング ◎プリント広場	◎プリント広場	休み
午後		◎プリント広場	◎万福体そう		☆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	28	29	30/31	<b>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。</b>			
午前	休み	休み	休み				
午後							

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。