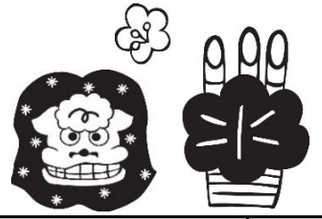
１月 介護予防事業のお知らせ

発行日12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）♫栄養講座（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
午前					元日	休み	休み
午後							
日にち	4	5	6	7	8	9	10
午前	休み	◎プリント広場	◎プリント広場	◎プリント広場	▲大人のための折り紙	◎プリント広場	休み
午後		◎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 ◎プリント広場	◎プリント広場	
日にち	11	12	13	14	15	16	17
午前	成人の日			◎プリント広場 ♫元気になれる料理	▲エアロビ＆リラクゼーション	◎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 ◎プリント広場	◎プリント広場	
日にち	18	19	20	21	22	23	24
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	◎プリント広場	休み
午後		◎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	25	26	27	28	29	30	31
午前	休み	◎プリント広場		◎プリント広場 ◆筋力トレーニング	◎プリント広場 ▲エアロビ＆リラクゼーション	◎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	◎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。