

2月 介護予防事業のお知らせ

発行日1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	1	2	3	4	5	6	7
午前	休み	◎プリント広場	◎ノルディックウォーク	◎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 ♪コツコツ骨元氣	◎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	
日にち	8	9	10	11	12	13	14
午前	休み		◎花と器の マリアージュ	建国記念の日	▲エアロビ＆ リラクゼーション ◎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 ◎季節の折り紙	◎プリント広場	
日にち	15	16	17	18	19	20	21
午前	休み	◎プリント広場	◎プリント広場 ▲体カチェック＆筋トレ	◎プリント広場 ◆筋カトレーニング ♪元氣になれる料理	▲大人のための折紙	◎プリント広場	休み
午後		◎プリント広場	◎イスに座って ゆったり体操		☆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	22	23	24	25	26	27	28
午前	休み	天皇誕生日		◎プリント広場 ◆筋カトレーニング	▲エアロビ＆ リラクゼーション ◎プリント広場	◎プリント広場	休み
午後			◎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	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。 						
午前							
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。