



見て！聞いて！考えて！

# 自分で動くトレーニング講座

日時 令和4年

1. 体力測定 1/12(水)
2. レッスン 1/14、2/4、2/18  
3/4、3/11、3/18 いずれも金曜日  
全7回 午前10:00～11:20

場所 アンフォーレ3階健康支援室・講座室  
※ アンフォーレに車でお越しの方は、駐車場代が自己負担となる場合があります。

対象 市内在住の40歳～64歳で、全7回参加できる人

内容 体力測定を実施後、総合的体力づくりのトレーニングを学びます

講師 高橋 千恵子 氏（健康運動指導士）

定員 20人（先着順）

参加費 無料

持ち物 運動しやすい服装、室内用運動靴、マスク、水分補給用の飲み物、汗拭きタオル

申込み ① 40歳からの介護予防講座に初めて参加する人

12月7日(火)から12月17日(金)まで

② 40歳からの介護予防講座に2回目以降参加する人

12月21日(火)から令和4年1月7日(金)まで

※初めて参加する方を優先に受付します。

社会福祉会館2階講座室、または電話にて受付

火曜日～金曜日の午前9時～午後5時（12/29～1/3除く）

お願い 来館前に自宅で検温を行ってください。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、開催を中止する場合があります。



お願い