

# 立っても座っても簡単にできる！ 棒体操

運動初心者にも  
おすすめです！

## 日時

**12月9日、16日、23日**

**いずれも金曜日 全3回**

**13:30~14:30**



場 所：総合福祉センター2階 教養娯楽室

対 象：市内在住の概ね65歳以上で全日程参加できる方

定 員：15名 (先着順)

内 容：ヒノキ棒を使って全身のストレッチやエクササイズ  
を行います。マッサージ効果も期待できます。

講 師：佐藤 恵美子 氏 (NPO 法人健康支援エクササイズ  
協会棒びくす®グランドマスタートレーナー)

持ち物：飲料、汗拭きタオル、動きやすい服装、マスク、  
5本指ソックス

参加費：無料

申込み：11月11日(金)から受付開始

火曜日～土曜日 午前9時～午後5時

介護予防係の電話または窓口にて受付

お願い：来館前にご自宅での検温をお願いします。

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。

発熱、体調不良等の症状がある方は、参加をご遠慮ください。

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