

40歳からの介護予防講座

# 初めてのバレティス®

日 時

10月28日、11月 4日、  
11月11日、11月25日

いずれも金曜日 午前10時～午前11時15分

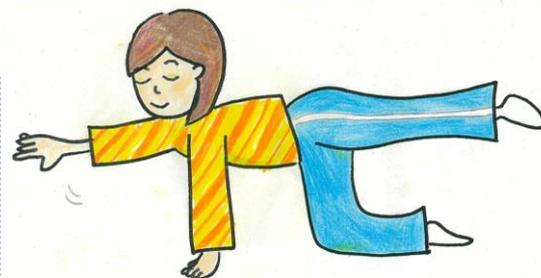
場 所 安城市総合福祉センター2階 教養娯楽室  
内 容 呼吸で体幹を整えながら、姿勢改善や骨盤調整につなげます。  
講 師 鈴木 眞千代 氏 (バレティス®トレーナー)  
対 象 市内在住の40歳～64歳  
全4回参加できる方

定 員 14名 (先着順)

参加費 無料

持ち物 運動しやすい服装、マスク  
水分補給用の飲み物、汗拭きタオル  
ヨガマット、バスタオル  
フェイスタオル、テニスボール 1個

**初心者でも大丈夫!**



申込み ア 40歳からの介護予防講座に初めて参加する人  
10月5日(水)から10月27日(木)まで  
イ 40歳からの介護予防講座に参加したことがある人  
10月12日(水)から10月27日(木)まで  
※初めて参加する人を優先に受付します。(定員になり次第終了)

受 付 総合福祉センター1階窓口、または電話にて受付します。  
火曜日～土曜日の午前9時～午後5時

お願い 発熱、体調不良等の症状のある方は参加をご遠慮ください。  
来館前に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、講座を中止する場合があります。