

シニア介護予防講座

イスに座って行います!

幸福ササグ
つながる、かええる、安城
健康・介護のまち、安城

初めてのバレティス®

日時

令和5年1月18日、2月1日、15日、
3月1日、15日

いずれも水曜日 10:00~11:00

バレティス®とは

ピラティス(ヨガや太極拳のエッセンスを取り入れたエクササイズ)の呼吸と動き、バレエの簡単な動きを連動させて体幹を整えます。姿勢改善、しなやかな身体作りを目指したエクササイズを行います。

場 所 総合福祉センター2階 教養娯楽室

対 象 全5回参加できる市内在住の概ね65歳以上の方

講 師 鈴木 眞千代 氏 (バレティス®トレーナー)

定 員 10名 (先着順)

受講料 無料

持ち物 バスタオル、フェイスタオル、動きやすい服装、
汗拭きタオル、水分補給用の飲料、マスク

申込み 令和4年12月14日(水)~令和5年1月17日(火)

定員になり次第終了

火曜日~土曜日(休館日を除く)

午前9時~午後5時 窓口・電話可



お願い 来館前に自宅での検温をお願いします。

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。

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。

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