

男性講座



# 空手エクササイズ

10月4日、10月25日、11月8日、  
11月22日、12月6日、12月13日

いずれも火曜日 10時00分～11時30分

場 所	総合福祉センター2階 教養娯楽室
対 象	市内在住の60歳以上の全6回参加できる男性
定 員	15名（先着順）
内 容	空手の動きを取り入れた、筋力トレーニングやストレッチを行います。
講 師	高野 未来 氏（空手道 仁聖会）
持ち物	運動しやすい服装、汗拭きタオル、水分補給用の飲み物、マスク
受講料	無料
申込み	<u>9月6日（火）～9月30日（金）</u> 定員になり次第終了 火曜日～土曜日（祝日除く） 午前9時～午後5時 窓口・電話可

空手初心者  
大歓迎です！！



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、開催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 0566 (77) 7896