

ま ん ぶ く



おすすめ
ポイント

万福体そう

- ・イスに座った姿勢で、ゆったりと行います。(講師:介護予防係職員)
- ・午前と午後の部があるので、ご都合に合わせて参加できます。
- ・万福体そうをすると、笑顔と会話が増えます。お気軽にどうぞ!

時 間	日 程		
【午 前】 すべて木曜日 10:30~11:30	4月11日	5月9日	6月13日
	7月11日	8月8日	9月12日
	10月10日	11月14日	12月12日
	<small>令和7年</small> 1月9日	2月13日	3月6日
【午 後】 すべて水曜日 13:30~14:30	4月24日	5月29日	6月26日
	7月17日	8月21日	9月18日
	10月16日	11月20日	12月18日
	<small>令和7年</small> 1月15日	2月19日	3月19日

内 容 イスを使った筋トレ、ストレッチ、口腔体操、脳トレ

対 象 市内在住の概ね65歳以上の方

場 所 総合福祉センター2階 なつかし学級

定 員 10名

参加費 無料

持ち物 運動のできる服装、水分補給用の飲み物

その他 申し込み不要

問合せ:安城市社会福祉協議会 地域福祉課介護予防係 TEL77-7896