

40歳からの介護予防講座

ボールを使って☆コアストレッチ講座

小さなボールを使ってみんなで楽しく運動をしましょう。
初めての方も大歓迎です！

日 時

**12月2日、16日、
令和8年1月6日、20日、2月3日
いずれも火曜日
午後1時30分～午後3時**

場 所 総合福祉センター2階 教養娛樂室
対 象 市内在住の40歳～64歳で、全5回参加できる方
内 容 小さなボールを使って、ストレッチをします。
講 師 岡本 良子 氏
(一社)日本舞踊スポーツ科学協会インストラクター
定 員 16名(先着順)
参加費 無料
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



《申込み》

- ① 40歳からの介護予防講座に初めて参加する人
10月29日(水)から11月22日(土)まで
- ② 40歳からの介護予防講座に2回目以降参加する人
11月5日(水)から11月22日(土)まで
火曜日～土曜日の午前9時～午後5時(祝日を除く)
電話または窓口にて受付、定員になり次第終了