

シニア筋トレ講座

実りの秋、動ける力を育てよう！
筋力トレーニングで転倒しない身体づくりに
一緒に取り組みましょう。



日程

11月4日、11月18日

12月2日、12月16日

いずれも火曜日

午前9時30分～午前11時

場 所：総合福祉センター2階 教養娯楽室

対 象：全4回参加できる市内在住の概ね65歳以上の方

講 師：佐藤 健一 氏（リハプライド新安城 管理者）

定 員：15名

持ち物：水分補給用の飲料、汗拭きタオル、動きやすい服装

受講料：無料

申込み：10月9日（木）～10月23日（木）

火曜日～土曜日（祝日を除く） 午前9時～午後5時

窓口・電話にて受付

定員を超えた場合は抽選し、結果は

10月24日（金）以降に全員の方に連絡します。