

シニア筋トレ講座

手軽にできる筋力トレーニングで
いつまでも動ける体づくりに一緒に取り組みましょう！

日程

令和8年 **1月20日、2月3日**

2月17日、3月3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：12月10日（水）～12月23日（火）

火曜日～土曜日 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

12月24日（水）以降に全員の方に連絡します。