



安城市社協キャラクター

運動は継続が大切です

みんなで一緒にがんばりましょう！

—令和8年度北部福祉センター主催講座—

# 後期 誰でも座ってできるやさしい棒びくす

対象 市内在住の60歳以上の人、18歳以上の障がいのある人  
日にち ※今回、後半は8月～12月までととなります。

① 8月18日(火)	② 9月 8日(火)	③ 9月29日(火)
④ 10月14日(水)	⑤ 10月20日(火)	⑥ 11月17日(火)
⑦ 11月24日(火)	⑧ 12月15日(火)	⑨ 12月22日(火)

時間 午前10時30分～午前11時30分

会場 北部福祉センター 2階 研修室

講師 棒びくすインストラクター 加藤 裕美 氏

(NPO 法人健康支援エクササイズ協会認定)

持ち物 運動のできる服装、飲料、汗拭きタオル

ソックス(5本指ソックスが好ましい)

道具 棒は無料でレンタルできます。

定員 25人 ※定員に達した後の受講希望者は空きが出た場合受講案内予定

申込み 令和8年7月15日(水)午後1時30分から窓口にて受付

午後1時30分～初めての人を優先受付

7月15日(水)午後1時30分の時点で申込多数の場合その場で抽選

定員に満たなかった場合は同日の午後2時30分から電話受付

(問合せ 北部福祉センター 電話 97-5000)