



安城市協キャラクター
ハートン

何歳になっても筋力をつけることを
あきらめず、一緒に楽しく体を動かして
さわやかな汗を流しましょう！

—北部福祉センター主催—

みんなの筋トレ講座

- ★対象 市内在住 60 歳以上の方
18 歳以上の障がいのある方
- ★日時 6月11日・25日、7月9日・23日、8月13日・27日
いずれも土曜日 午前10時～午前11時30分
- ★会場 北部福祉センター 2階 集会室
- ★講師 鈴木 憲生氏(愛知県版運動器の機能向上プログラム指導者)
- ★持ち物 大判バスタオルまたはヨガマット、
水分補給用飲み物
- ★参加費 無料
- ★定員 14名
- ★申込 令和4年5月10日(火)午前9時からセンター窓口
にて受付を開始します。5月20日(金)午後4時まで
に定員を超えた場合は抽選になります。

※新型コロナウイルス感染予防のため、中止させていただく場合があります。

(申込み・問合せ先 北部福祉センター 電話 97-5000)