

令和2年度

作野福祉センター



シニア

# エアロビクス講座

募集

もっと身体を動かしたい！若々しいシニアを目指したい！・・・そんなあなたにピッタリの講座です。音楽を用いたリズムカルな有酸素運動で、仲間と一緒に楽しむエクササイズ！さあ、健康維持・介護予防のスタートです！

◆と き 令和2年4月～令和3年3月 毎月第2・4金曜日  
午後2時30分～3時30分 (全24回)

◆ところ 作野福祉センター 2階 集会室

◆対象 市内在住の60歳以上の方、18歳以上の障がいのある方

◆定員 20名 (※全回出席可能であることが原則)

◆講師 神谷 栄子 氏 (安城市公認スポーツ指導者)

◆参加費 無料

◆申込受付 3/25(水)午前9時より 作野福祉センターにて受付  
(先着順・電話不可・受付は各日午後5時まで)

◆持ち物・服装 運動のできる服装、運動靴(ひも靴)、飲み物、タオル  
ヨガマットまたは厚手のバスタオル

◆年間日程 (全24回)



月	開催日 (全て金曜日)		月	開催日 (全て金曜日)	
4	10日	24日	10	9日	23日
5	8日	22日	11	13日	27日
6	12日	26日	12	11日	25日
7	10日	24日	1	8日	22日
8	14日	28日	2	12日	26日
9	11日	25日	3	12日	26日

◆問い合わせ・申込み先 作野福祉センター TEL 72-7570