

さくの筋 upping スクール

コロナに負けないため、みんなで身体を動かす習慣をつけませんか？
体操や運動を自ら出来るように、専門職である理学療法士や健康づくりリーダーから正しいトレーニング方法を学び、身につけられるように開催します。スクール終了後は、自主的に体操や運動をするサロンを目指します！

◆開催日：10月21日(水)～12月2日(水)の毎週水曜日

◆時間：午前10時から午前11時30分まで

◆会場：作野福祉センター 1階 デイルーム

◆対象：市内在住で体操や運動を通じての健康づくりに興味があり、将来的に自主サロン化を目指す方
※原則、全ての回に参加できる方が対象です。

◆定員：20名(先着順)

◆参加費：無料

◆内容：

日にち	内容
第1回 10月21日(水)	健康体操をやってみる
第2回 10月28日(水)	身体の動かし方を身につける(基本編)
第3回 11月4日(水)	健康体操をやってみる
第4回 11月11日(水)	身体の動かし方を身につける(応用編)
第5回 11月18日(水)	第1回～第4回まとめ
第6回 11月25日(水)	サロン活動をやってみる
第7回 12月2日(水)	まとめ

◆持ち物：マスク、タオル、飲み物(水分補給用)

◆主催：安城市社会福祉協議会

◆申込み：10月6日(火)より作野福祉センター

窓口、電話(☎72-7570)にて受付

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため中止する場合があります。