

# ちょっと本気の エクササイズ講座



毎年寒さで家にこもりがち…  
そんなあなたにピッタリ！です。  
冬こそ脂肪燃焼！体力UP！  
健康づくりを見直しましょう！



- ★ 日 時 令和8年2月5日、2月12日、3月12日、3月19日  
いずれも木曜日の午前10時から午前11時15分まで
- ★ 会 場 桜井福祉センター3階 多目的室1・2
- ★ 講 師 高橋千恵子氏（健康運動指導士）
- ★ 対象者 市内在住の60歳以上の人
- ★ 定 員 25人 ★ 参加費 なし
- ★ 持ち物 ヨガマットかバスタオル 上靴 汗ふきタオル 水分
- ★ 申込み 1月8日（木）午前9時から窓口にて受付  
※午前9時の時点で定員を超えた場合は抽選  
※1月8日（木）午前9時の時点で定員に満たなかった場合は、同日の午前10時から電話受付可能です。
- ★ その他の 職員が写真撮影をします。撮影をしたものは、館内掲示物・事業報告・次年度のチラシ・ウェブサイトに使用します。  
不都合がある方は職員にお知らせください。

- ★ 問い合わせ・申込み 桜井福祉センター  
安城市桜井町桜西1丁目2番地 ☎99-7365