イキイキ体操講座(後期)

～棒を使った美しい姿勢作り～

棒を使ったストレッチや体操を行うことで、身体をほぐしたり、背筋を伸ばすことができます。ご自宅でも行える、簡単なストレッチなども学べます。どなたでもお気軽にご参加ください♪

☆対　　象　市内在住60歳以上の方、18歳以上の障がい者

☆日　　時　令和3年10月～令和4年3月　毎月第1水曜日(計6回)
午前10時～午前11時30分

開催日
10月6日
11月3日
12月1日
1月5日
2月2日
3月2日

☆場　　所　中部福祉センター　多目的室(1階)

☆内　　容　棒を使ったストレッチ、体操など

☆定　　員　15名　※全ての回に出席できる方

☆申 込 み　9月8日(水)午前10時から中部福祉センター窓口にて受付を行います。
9月8日(水)午前10時の時点で定員を超えた場合は、その場で抽選を行います。電話申込、代理申込は不可となります。

☆参 加 費　器具借用代50円／回

☆講　　師　中村　真里子　氏

※新型コロナウィルス感染症の拡大状況により、講座を中止することがあります。中止する場合、受講生には福祉センターより連絡いたします。

【問い合わせ先:中部福祉センター　76－0090】