

令和4年度中部福祉センター事業

後期

～棒を使った美しい姿勢作り～

イキイキ体操講座

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。

日時：令和4年10月～令和5年3月 第1水曜日(計6回)

(※1月は休館日と重なるため第2水曜日に開催)

定員：20名

午前10時～午前11時30分

10月5日、11月2日、12月7日

1月11日、2月1日、3月1日

場所：中部福祉センター 多目的室(1階)

対象：市内在住の60歳以上の方、18歳以上の障がいをお持ちの方

講師：中村 真里子 氏

参加費：無料 (但し、棒の借用代として 50円/回)

(新型コロナウイルスの感染症の拡大状況により、中止する場合があります)

申し込み 9月14日(水) 午前10時から中部福祉センター窓口のみ
で受付をします。(※電話申込、代理申込不可)

- ① 10時～ 令和4年度前期講座を受講されていない方の受付
※10時の時点で定員を超えた場合は抽選を行います。
- ② 13時～ 令和4年度前期講座を受講された方の受付
※定員になり次第終了します。

問い合わせ：中部福祉センター ☎76-0090

