

令和5年度中部福祉センター高齢者講座の事前体験

脳ingエクササイズ

体験

～脳トレ+有酸素運動～

もうすぐ春です！「新しいことを始めてみたい！」「若々しい高齢者でありたい！」「もっと楽しく身体を動かしたい！」……。そんな思いを抱いていらっしゃる高齢者の方々に応援するための新事業を企画しました。

脳トレと有酸素運動を組み合わせ、軽快な音楽にのって全身を動かす楽しさを味わっていただく講座です。

6月から始まるこの講座の事前体験会を開催します。まずは体験会に参加して、どんな講座が始まるのかぜひ体感してみましよう！

◆日時：**令和5年4月20日(木)**
午後1時30分～午後2時45分

参加無料
申込み不要

◆場所：**中部福祉センター 教養娯楽室(2階)**

◆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**

◆講師：**高橋 千恵子 氏(健康運動指導士)**

安城ホームニュース
で紹介されました！

◆持ち物：**水分補給用の飲み物、汗拭きタオル**
※運動しやすい服装と靴でご参加ください。



講座の予定

令和5年6月から8月にかけて、計6回の講座を開催予定です。講座受講者の募集については4月にPRチラシを設置、掲示、回覧し、参加申込みを5月に受付予定です。

それまで、楽しみにお待ちください。

問い合わせ：中部福祉センター ☎76-0090