令和5年度中部福祉センター高齢者講座【前期】

新企画

シニアのためのフィットネス

～棒を使って姿勢と骨の若返り～

「たかが棒」「されど棒」・・・。私たちの身近にある**「棒」**は、健康維持や介護予防に役立つ道具として大いに活用できるスグレモノです。

「棒」を使ったいろいろな身体の動きを通して、座ったままでも無理なく、定期的に運動できる機会としての新事業を企画しました。

健康長寿のカギは**「美しい姿勢」**と**「骨の若返り」。骨盤を立てた正しい姿勢を意識**しながら、「継続は力なり」に向かって頑張りましょう！

◆日　時：令和5年5月～9月　毎月第2・4木曜日

5/11・25、　6/8・22、　7/13・27
8/10・24、　9/14・28　計10回

原則全回出席！

午後1時30分～午後3時

参加無料
定員20名

◆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歳以上の障がいのある方

◆講　師：中村　真里子　氏
（愛知県運動機能プログラム指導者）

◆持ち物：棒の借用代として　50円/回



※棒(太さ2.4cm×長さ90cm位のもの)を持っていらっしゃる方は持参OK！

申し込み　４月１３日（木）午後１時３０分から、中部福祉センター窓口のみで受付（※電話申込み・代理申込み　ともに不可）
※午後１時３０分の時点で定員を超えた場合は抽選を行います。
※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