

令和5年度中部福祉センター高齢者講座

脳ingエクササイズ

～脳トレ+有酸素運動～

新企画

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あ・な・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みませんか！

健康の維持向上と介護予防を目指して、元気なシニアライフを応援します！

◆日時：令和5年6月15・29日、7月6・20日

原則
全回出席！

8月3・17日（全て木曜日）計6回

午後1時30分～午後2時45分

参加無料
定員20名

◆場所：中部福祉センター 教養娛樂室(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。

申し込み

5月18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）

※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