

令和8年度安祥福祉センター高齢者講座

自宅で行えるセルフケア&バランス

ボール運動講座（後期）

自分自身で行える身体のセルフケアを学び、バランスボール運動による有酸素運動を行います。初心者大歓迎です！



◆ 対 象 市内在住で60歳以上の高齢者及び
18歳以上の障がい者

◆ 日 時 令和8年10月から令和9年1月までの全8回
毎月第2・4木曜日 午後2時～午後3時

10月8日	10月22日	11月12日	11月26日
12月10日	12月24日	1月14日	1月28日

◆ 講 師 杉山 恵 氏（一般社団法人体カメンテナンス協会）

◆ 定 員 12名

◆ 参加費 原則無料

※バランスボールをレンタルする場合300円／回

◆ 場 所 安祥福祉センター 多目的室1・2（2階）

◆ 申込み 令和8年9月17日（木） 午前8時35分～午前9時
安祥福祉センター事務所前



① 午前9時で締め切り、定員を超えていた場合には抽選します。

② 落選された人で希望があれば、キャンセル待ち順を抽選します。

③ 定員を超えていない場合は、9月17日（木）午後1時から電話受付を行います。

④ 同講座（前期）受講者は9月17日（木）午後2時から、定員に空きがある場合のみ申し込み可能です。（電話申込可・同着の場合窓口優先）

※ご自身の分のみ申し込み可能。（友人・家族分は×）

◆ 持ち物 運動できる服装、水分補給用の飲料、汗拭きタオル、ヨガマット
※バランスボールの持ち込みは【ギムニク社製】の物に限る。

◆ 問い合わせ 安祥福祉センター ☎ 73-5757 担当 竹内

※安城市に暴風警報又は大雨特別警報が発令された場合、講座は中止となります。

※講座申込時には緊急連絡先（携帯電話の場合は1人分、固定電話の場合は2人分）を記入していただきます。