

はじめての

安祥福祉センター高齢者講座のご案内

「ズンバゴールド講座」(前期)

ズンバゴールドって
どんなことをするの？

ラテンや懐かしい歌謡曲で音楽を楽しみながら体を動かします。
かんたんなステップと上半身の運動です。
はじめてでも大丈夫！間違えたって大丈夫！楽しんだもん勝ち！

◆対象 市内在住の60歳以上の方及び18歳以上の障がいをお持ちの方

◆日時 原則第2・4木曜日 10時～11時

5月9日	5月23日	6月13日	6月20日
7月11日	7月25日	8月8日	8月22日



◆講師 岡崎 友里恵 氏 (ズンバインストラクター)

◆定員 20名

◆参加費 無料

◆場所 安祥福祉センター2階 集会室

◆申し込み 令和6年4月18日(木)9時から
(安祥福祉センター 事務室前)

① 9時～ 令和5年同講座(後期)を受講していない人の受付
※9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5年同講座(後期)受講した人の受付

③ 14時～電話での申し込み受付

※1人につき1名分の申し込みを受付します。

※定員になり次第終了します。キャンセル待ちを希望される方は事務室にお声かけください。

◆持ち物 運動のできる服装と靴、飲み物、汗拭きタオル、

◆問い合わせ 安祥福祉センター ☎73-5757 担当 山下

※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を記入していただきます。携帯電話の記入がある場合は1人。ない場合は2人分ご用意ください。