

# 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（前期）

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5月から令和8年8月までの全8回  
原則第2・4木曜日 午後2時～午後3時

|       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|
| 5月14日 | 5月28日 | 6月11日 | 6月25日 |
| 7月9日  | 7月23日 | 8月6日  | 8月27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4月16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。

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。

② 定員を超えていない場合は、4月16日（木）午後1時から電話受付を行います。

※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。