

令和8年度安祥福祉センター高齢者講座

やさしいイスヨガ講座(前期)

体力に自信のない方、運動不足な方にも安心して参加いただけるやさしいヨガです。無理なく継続ができるように一緒に楽しんで行いましょう！

◆対象 市内在住の60歳以上の方及び18歳以上の障がい者
◆内容 イスに座りながらご自分のペースでゆったりとヨガを行います。

◆日時 体をやさしく動かしたい方向けの講座です。
令和8年5月から令和8年8月までの全8回
毎月第2・4金曜日 午前10時～11時

5/8	5/22	6/12	6/26
7/10	7/24	8/14	8/28

◆場所 安祥福祉センター2階 多目的室1・2
◆講師 須田 恵利華 氏
◆定員 20名
◆参加費 無料
◆持ち物 飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装



◆申し込み 令和8年4月17日(金) 午前9時15分から
午前9時45分まで (安祥福祉センター 事務室前)

- ① 午前9時45分で締め切り、定員を超え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 午後1時から電話での申込みを受け付けます。(定員に達していない場合)

※ご自身の分のみ申込みを受け付けます。(代理申込みは不可)

◆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。