

# 令和8年度安祥福祉センターサロン SSストレッチサロン

健康に過ごすための運動習慣を始めませんか？  
ストレッチで体をほぐして気分すっきりリフレッシュ！  
皆様のご参加お待ちしております。

- ◆対 象
  - ・市内在住の60歳以上の高齢者及び18歳以上の障がい者
  - ・地域福祉活動に関心のある人
- ◆日 時 原則毎月第1・3土曜日  
午前10時～午前11時  
日程は裏面をご覧ください。
- ◆講 師 酒井 みつ江氏（第1土曜日）  
坂場 三枝子氏（第3土曜日）  
※講師都合により変更する場合があります。
- ◆定 員 15名
- ◆受 付 1階事務室前のサロン受付票に記入
- ◆参加費 無料
- ◆場 所 機能回復訓練室（2階）
- ◆持ち物 運動のできる靴、飲み物、汗拭きタオル、  
ヨガマット又はバスタオル



問合せ 安祥福祉センター 電話73-5757