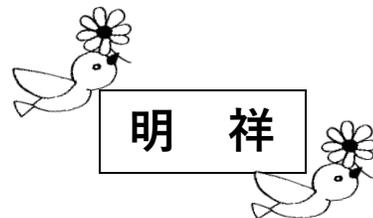


すっきり・しゃっきり健康教室



明 祥

～健康体操・3B体操・NOSS～

講座名	内 容	持 ち 物
健康体操	立って行う体操	飲み物、汗拭きタオル 運動に適した服、運動靴
3B体操	道具を使い、音楽に合わせて行う体操	

☆整理体操は椅子を使用します。ヨガマットやバスタオルは不要です。

対 象	市内在住の60歳以上の方 ※45分間立ってできる方
会 場	明祥福祉センター2階集会室 1・2
受 付	午前9時30分～10時
時 間	午前10時～11時
定 員	25名 (ただし、午前9時55分時点で定員に達しない場合は、地区外の方も参加できます。)

ご注意

- ・午前9時55分時点で定員を超えた場合は、明祥地区在住の方を優先させていただきます。それでも定員を超える場合は明祥地区在住の方の中から抽選とさせていただきます。
- ・明祥地区在住の方で抽選に外れた方には、1か月以内に使用できる参加優先カードをお渡しします。

お願い

- ・自宅で事前に検温をしてください。
- ・入室前後に消毒、手洗いをしてください。
- ・体操中以外はマスクの着用をお願いします。

10月	6日 健康体操	13日 健康体操	20日 健康体操	27日 NOSS
11月		10日 健康体操	17日 健康体操	24日 3B体操
12月	1日 健康体操	8日 健康体操	15日 健康体操	22日 NOSS

◎いずれも火曜日

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止させていただく場合があります。参加者の制限など、ご理解とご協力をお願いいたします。

問い合わせ 安城市社会福祉協議会地域福祉課 介護予防係 77-7896