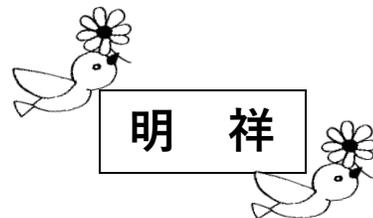


# すっきり・しゃっきり健康教室



明 祥

～健康体操・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
NOSS	日本舞踊の要素を取り入れた体操	替えの靴下※運動靴でも可 飲み物、汗拭きタオル

☆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 ※1時間立ってできる方
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50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50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

- ・裏面の注意事項をよく読んでご参加ください。

1月	5日 健康体操	12日 健康体操	19日 健康体操	26日 健康体操
2月	2日 健康体操	9日 健康体操	16日 NOSS	
3月	2日 健康体操	9日 健康体操	16日 健康体操	23日 健康体操

◎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