

令和6年度中部福祉センター講座【前期】

座ってできるフィットネス

～棒を使って姿勢と骨の若返り～

「棒」を使ったいろいろな身体の動きを通して、座ったままでも無理なく、定期的に運動できる機会です。

健康長寿のカギは「美しい姿勢」と「骨の若返り」。骨盤を立てた正しい姿勢を意識しながら、「継続は力なり」に向かって頑張りましょう！

◆日時：令和6年5月～9月の第2・4木曜日

5/9・23、6/13・27、7/11・25

8/8・22、9/12・26

計10回 全回出席が原則！

午後1時30分～午後3時



定員30名

◆場所：中部福祉センター 多目的室(1階)

参加無料

◆対象：市内在住の60歳以上の方、18歳以上の障がいのある方

◆講師：中村 真里子 氏 (愛知県運動機能プログラム指導者)

◆持ち物：棒の借用代として50円/回 (棒を持ってみえる方は持参OK)

申し込み 令和6年4月25日(木)午後1時30分から、中部福祉センター窓口のみで受付 (※電話申込み・代理申込み ともに不可)

※受付時間より前に、事務所で番号札を受け取ってお待ちください。

① 午後1時30分～ 令和5年度後期講座を受講されていない方の受付

※午後1時30分の時点で定員を超えた場合はその場で抽選

② 午後3時～ 令和5年度後期講座を受講された方の受付

※定員に余裕があった場合のみ (※電話での人数確認は可)

問い合わせ：中部福祉センター ☎76-0090