

すっきり・しゃっきり健康教室のご案内

- 内容 健康体操(※1)
- 対象 市内在住のおおむね65歳以上の方で、立って1時間程度体操ができる方(お住まいの地区の方を優先しています)
- 参加方法 事前申し込みは不要です。会場に直接お越しください。(※2)
体調により参加をご遠慮いただく場合があります。
- 持ち物 飲料、汗拭きタオル(総合・桜井:室内用の上履きをご用意ください)
- お願い 定員を超えた場合は、参加をお断りする場合があります。ご了承ください。
風邪症状等、体調がすぐれないときは、参加を控えてください。
- 開催日 令和7年1月から3月までの日程表(年間を通じて開催しています)

参加費無料!
さあ、あなたも
はじめよう!



※1 講師が体操指導を行います。
(内容) ストレッチ、主運動、筋トレ、
イスに座ってクールダウン

会場	開催日	曜日	受付時間	開催時間	対象者	定員
明祥福祉センター (和泉町)	1月7日、14日、21日、28日、2月4日、18日、 25日、3月4日、11日、18日、25日	火	(1部)A9:10~9:30 (2部)A10:15~10:45	A9:30~10:30 A10:45~11:45	概ね 65 歳以上	各 30 名
桜井福祉センター (桜井町)	1月7日、14日、21日、28日、2月4日、18日、 25日、3月4日、11日、18日、25日	火	(1部)P1:30~P2:00 (2部)P2:45~P3:15	P2:00~2:45 P3:15~4:00	75 歳以上 概ね 65 歳~74 歳	各 25 名
西部福祉センター (福釜町)	1月8日、15日、22日、2月5日、12日、19日、 26日、3月5日、12日、19日、26日	水	1階 (1部)A9:10~9:30 (2部)A10:30~10:50	A9:30~10:20 A10:50~11:40	概ね 65 歳~74 歳	15 名
			2階 (1部)A9:10~9:30 (2部)A10:30~10:50	A9:30~10:20 A10:50~11:40	75 歳以上	25 名
北部福祉センター (東栄町)	1月8日、15日、22日、2月5日、12日、19日、 26日、3月5日、12日、19日、26日	水	(1部)P1:30~2:00 (2部)P2:30~3:00	P2:00~2:45 P3:00~3:45	75 歳以上 概ね 65 歳~74 歳	各 25 名
中部福祉センター (新田町)	1月16日、2月6日、20日、3月6日	木	A9:30~10:00	A10:00~11:00	概ね 65 歳以上	25 名
作野福祉センター (篠目町)	1月9日、16日、23日、2月6日、13日、20日、 27日、3月6日、13日、27日	木	(1部)P1:30~P2:00 (2部)P2:45~P3:15	P2:00~2:45 P3:15~4:00	75 歳以上 概ね 65 歳~74 歳	各 25 名
安祥福祉センター (安城町)	1月10日、17日、24日、2月7日、14日、21日、 28日、3月7日、14日、21日、28日	金	(1部)A9:20~9:45 (2部)A10:20~10:45	A9:45~10:30 A10:45~11:30	概ね 65 歳以上	各 30 名
総合福祉センター (赤松町)	1月10日、17日、24日、2月7日、14日、21日、 28日、3月7日、14日、21日、28日	金	P1:30~2:00	P2:00~3:00	概ね 65 歳以上	50 名

※2 多くの方に取り組んでいただけるよう、
一つの会場に決めてご参加ください。

問合せ:安城市社会福祉協議会 地域福祉課介護予防係(77-7896)