

男性講座

60～74歳の男性

筋力トレーニング

日時：6/8、6/29、7/13、7/27

※いずれも水曜日

時間：13:30～14:50

初めての方も
お気軽にご参加ください!

講師 酒井 みつ江 氏(運動器の機能向上プログラム指導者)

会場 アンフォーレ3階健康支援室・講座室
(※車でお越しの方は、駐車代が自己負担となる場合があります。)

対象 市内在住の全4回参加できる60歳～74歳の男性

受講料 無料

持ち物 ヨガマット又はバスタオル

飲料、汗拭きタオル、マスク



<申し込み> 定員 15名(先着順)

電話、窓口にて受付(火曜日～金曜日(祝日除く)午前9時～午後5時)

☆男性講座に初めて参加される方 5月10日(火)～6月3日(金)

★男性講座2回目以降の参加の方 5月17日(火)～6月3日(金)

お願い 発熱、体調不良等の症状のある方は参加をご遠慮ください。
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、講座を中止する場合があります。来館前に自宅での検温をお願いします。

問合せ 安城市社会福祉協議会地域福祉課介護予防係(社会福祉会館内)

電話 77-7896