

男性講座

60～74歳の男性

筋力トレーニング

日時：4/13、4/27、5/11、5/25

※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 高橋 千恵子 氏（健康運動指導士）

会場 アンフォーレ3階健康支援室・講座室

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 3月15日（火）～3月25日（金）

★男性講座2回目以降の参加の方 3月29日（火）～4月8日（金）

お願い

来館前に自宅での検温をお願いします。
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。

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