

男性講座

60～74歳の男性

筋力トレーニング

日時：8/8、8/15、9/5、9/12

※いずれも月曜日

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 清水 節子 氏（愛知県健康づくりリーダー）

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、フェイスタオル、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 午前9時～午後5時）

☆アンフォーレでの男性講座に

- ・参加したことがない方 7月5日（火）～8月5日（金）
- ・参加したことがある方 7月12日（火）～8月5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