

男性講座

75歳以上の男性

筋力トレーニング

日時 8/10、8/24、9/7、9/28

※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 加藤 宣子 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

対象 市内在住の全4回参加できる75歳以上の男性

(※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。)

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、体調不良等の症状が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