

できるを見つける！ 筋力トレーニング

日時

10月18日、11月1日、15日
いずれも火曜日 10:00～11:00

場 所：総合福祉センター2階 なつかし学級

対 象：全3回参加できる市内在住の概ね65歳以上の方

講 師：長谷川 昌弘 氏（理学療法士）

定 員：10名（先着順）

持ち物：水分補給用の飲料、動きやすい服装、
汗拭きタオル、マスク

受講料：無料

申込み：10月4日（火）～10月15日（土）

定員になり次第終了

火曜日～土曜日（祝日除く）



お願い 来館前に自宅での検温をお願いします。
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。

問合せ：安城市社会福祉協議会地域福祉課介護予防係 電話 77-7896