

40歳からの介護予防講座

ボールを使って☆コアストレッチ講座

日時

4月18日、4月25日、5月2日、
5月9日、5月16日、5月23日

いずれも火曜日 午後2時～午後3時30分

運動初心者でも
大丈夫!

- 場 所 安城市総合福祉センター2階 教養娯楽室
- 対 象 市内在住の40歳～64歳で、全6回参加できる人
- 内 容 小さなボールを使って、コアストレッチをします。
- 講 師 岡本 良子 氏
(一社)日本舞踊スポーツ科学協会インストラクター
- 定 員 16名(先着順)
- 参加費 無料
- 持ち物 運動しやすい服装、フェイスタオル
水分補給用の飲み物、マスク
- 申込み 3月8日(水)から3月22日(水)まで
定員を超えた場合は、「40歳からの介護予防講座」に
参加したことがある人に対して抽選を行います。抽選
結果は3月23日は(木)以降に連絡します。※初めて
参加する方を優先します。
- 受 付 電話及び総合福祉センター1階窓口にて受付にて受付
火曜日～土曜日の午前9時～午後5時(祝日を除く)
- 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。
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。

