

# 筋力トレーニング

6月6日、6月13日、6月20日、  
6月27日、7月4日、7月11日  
いずれも火曜日 10:00～11:30



自宅でも行えるストレッチや筋力トレーニングを行います。  
どなたにも取り組んでいただけるよう初心者向けのプログラムです！

場 所 総合福祉センター2階 教養娯楽室

対 象 市内在住の概ね65歳～74歳の男性  
(全6回参加できる方)

定 員 15名(先着順)

講 師 千原 綾乃 氏(パーソナルトレーナー)

受講料 無料

持ち物 ヨガマット又はバスタオル、運動のできる服装、飲料、  
汗拭きタオル

## <申し込み>

5月9日(火)～定員になり次第終了

火曜日～土曜日(祝日除く)、午前9時～午後5時

電話、窓口にて受付



## <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。

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