

# はじめてのヨガ講座

## 日時

4月27日、5月11日、5月25日、6月8日、  
6月22日、6月29日 いずれも木曜日  
全6回 13:30~14:30

場 所 総合福祉センター2階教養娯楽室

講 師 前田 弘美 氏(ヨガインストラクター)

対 象 市内在住の概ね65歳以上の方

定 員 15名(先着順)

持ち物 ヨガマット、水分補給用の飲み物、  
運動しやすい服装、タオル

受講料 無料

心と体をすっきりさせましょう!



申込み 4月5日(水)~4月26日(水)

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 窓口・電話可

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 0566(77)7896