

シニア介護予防講座

イスに腰かけてできる！

楽しいタオル体操



タオルを使って無理なく、ストレッチや筋トレをします！

令和6年 1月30日、2月6日

2月13日、2月20日

(全4回) いずれも火曜日 10:00~11:00

場 所：総合福祉センター2階 教養娯楽室

対 象：全4回参加できる市内在住の概ね65歳以上の方

講 師：大須賀 あつ子 氏（愛知県健康づくりリーダー）

定 員：15名（先着順）

持ち物：フェイスタオル、運動できる服装、汗拭きタオル、
水分補給用の飲み物

受講料：無料

申込み：令和6年1月10日（水）から1月19日（金）まで

火曜日～土曜日 午前9時～午後5時（祝日を除く）

窓口・電話にて受付

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