

40歳からの介護予防講座

幸ケンサチ

つながる。かなえる。安城
健康(ケンサチ)のまち、安城

ココロとカラダ を整えるヨガ



日時

1月17日、1月31日、2月7日、
2月21日、3月6日、3月13日

いずれも水曜日 13:30~15:00

場所 総合福祉センター2階 教養娯楽室

対象 全6回参加できる市内在住の40歳~64歳の方

講師 鈴木 陽葵 氏 (ヨガインストラクター)

定員 16人 (先着順)

参加費 無料

持ち物 ヨガマット、運動しやすい服装、水分補給用の飲み物、
汗拭きタオル

《申込み》

① 40歳からの介護予防講座に初めて参加する人

令和5年12月13日(水)から令和6年1月16日(火)まで

② 40歳からの介護予防講座に2回目以降参加する人

令和5年12月20日(水)から令和6年1月16日(火)まで

火曜日~土曜日の午前9時~午後5時 (祝日、年末年始を除く)

電話または窓口にて受付、定員になり次第終了

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