

ま ん ぶ く



おすすめ
ポイント

万福体そう

- ・イスに座った姿勢で、ゆったりと行います。(講師:介護予防係職員)
- ・午前と午後の部があるので、ご都合に合わせて参加できます。
- ・万福体そうをすると、笑顔と会話が増えます。お気軽にどうぞ!

| 時 間 | 日 程 | | |
|--------------------------------|------------------------------|--------|--------|
| 【午 前】 すべて木曜日 10:30~11:30 | 4月11日 | 5月9日 | 6月13日 |
| | 7月11日 | 8月8日 | 9月12日 |
| | 10月10日 | 11月14日 | 12月12日 |
| | <small>令和7年</small> 1月9日 | 2月13日 | 3月6日 |
| | 4月24日 | 5月29日 | 6月26日 |
| 【午 後】 すべて水曜日 13:30~14:30 | 7月17日 | 8月21日 | 9月18日 |
| | 10月16日 | 11月20日 | 12月18日 |
| | <small>令和7年</small> 1月15日 | 2月19日 | 3月19日 |

内 容 イスを使った筋トレ、ストレッチ、口腔体操、脳トレ

対 象 市内在住の概ね65歳以上の方

場 所 総合福祉センター2階 なつかし学級

定 員 10名

参加費 無料

持ち物 運動のできる服装、水分補給用の飲み物

その他 申し込み不要

問合せ:安城市社会福祉協議会 地域福祉課介護予防係 TEL77-7896