

## 男性講座

概ね65歳～74歳の男性

どなたにも取り組んでいただけるプログラムです！健康を維持するために、チャレンジしましょう！

筋力

## トレーニング

11月7日、21日、12月5日、

19日、令和7年1月23日

いずれも木曜日 13:30～15:00

場 所 総合福祉センター2階 教養娯楽室  
対 象 市内在住の概ね65歳～74歳の男性  
(全5回参加できる方)

定 員 15名(先着順)

講 師 加藤 宣子 氏  
(愛知県健康づくりアドバンスリーダー)

受講料 無料

持ち物 ヨガマット、運動のできる服装、飲料、汗拭きタオル

申込み ①男性講座に初めて参加する人

10月9日(水)から11月5日(火)まで

②男性講座に2回目以降参加する人

10月16日(水)から11月5日(火)まで

火曜日～土曜日(祝日除く) 午前9時から午後5時

電話・窓口にて受付し、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 77-7896

