

40歳からの介護予防講座

ボールを使って☆コアストレッチ講座

日時

12月10日、24日、令和7年1月14日、
28日、2月25日、3月11日

いずれも火曜日 午前10時～午前11時30分

運動初心者でも
大丈夫！

- 場 所 安城市総合福祉センター2階 教養娯楽室
対 象 市内在住の40歳～64歳で、全6回参加できる人
内 容 小さなボールを使って、コアストレッチをします。
講 師 岡本 良子 氏
(一社)日本舞踊スポーツ科学協会インストラクター
定 員 16名(先着順)
参加費 無料
持ち物 運動しやすい服装、汗拭きタオル、
水分補給用の飲み物



《申込み》

- ① 40歳からの介護予防講座に初めて参加する人
11月12日(火)から12月7日(土)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
11月19日(火)から12月7日(土)まで
火曜日～土曜日の午前9時～午後5時(祝日を除く)
電話または窓口にて受付、定員になり次第終了