



安城市社協キャラクター
ハートン

講座を通して仲間づくりをしませんか？
持ち物はタオル、飲み物、笑顔です

—北部福祉センター主催—

楽しく正しく歩く講座

内容 ウォーキングに必要な準備体操や筋肉トレーニング
楽しく正しいウォーキングを実際にやってみよう

ミニ講座

- ★対象 全4回参加できる市内在住の60歳以上の方
- ★日時 **6月4日、6月18日、7月2日、7月16日(全4回)**
いずれも火曜日 午後1時30分～午後3時
- ★会場 北部福祉センター 2階 研修室、柳原公園
- ★講師 理学療法士 長谷川 昌弘
- ★持ち物 汗拭きタオル、水分補給用飲み物、動きやすい服装
- ★参加費 無料
- ★定員 15名
- ★申込 **令和6年5月21日(火)午後3時からセンター窓口・**
電話にて受付を開始します。**5月31日(金)午後4**
時まで定員を超えた場合は抽選となります。
※抽選結果は、**5月31日(金)16時以降**、抽選に
外れた方は連絡します。

(申込み・問合せ先 北部福祉センター 電話 97-5000)