



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？
持ち物は動きやすい服装、飲み物です。

—北部福祉センター主催講座—

誰でも座ってできるやさしい棒びくす

- ★対象 全6回参加できる市内在住の60歳以上の人
- ★日時 11月12日(火)、11月26日(火)、12月4日(水)
12月10日(火)、令和7年1月21日(火)、
1月28日(火)午前10時30分～午前11時30分
- ★会場 北部福祉センター 2階 研修室
- ★講師 棒びくすインストラクター 加藤 裕美 氏
(NPO 法人健康支援エクササイズ協会認定)
- ★持ち物 水分補給用飲み物、動きやすい服装
- ★道具 棒は無料でレンタルできます。
- ★参加費 無料
- ★定員 20名
- ★申込 令和6年10月22日(火)午前10時からセンター
窓口・電話にて受付を開始します。11月6日(水)
午後1時まで定員を超えた場合は抽選となります。
※抽選結果は、11月6日(水)午後1時以降、応募者全員に連絡します。

(申込み・問合せ先 北部福祉センター 電話 97-5000)