

シニアエアロビクス講座

みんなで楽しく体を動かして、若々しいシニアを目指しましょう☆

◆と き 令和3年4月～令和4年3月 毎月第2・4火曜日
午前10時～午前11時

◆ところ 作野福祉センター 2階 集会室

◆対象 市内在住の60歳以上の方、18歳以上の障がいのある方

◆定員 15名

※全回出席可能であることが原則 ※新規の方が優先です

◆講師 神谷 栄子 氏 (安城市公認スポーツ指導者)

◆参加費 無料

◆申込受付 新規の方3/3(水)、継続の方3/10(水) 午前9時から
作野福祉センターにて受付 (電話不可・受付は各日午後5時まで)

◆持ち物・服装 運動のできる服装、運動靴(ひも靴)、飲み物、タオル
ヨガマットまたは厚手のバスタオル

◆年間日程 (全22回)

月	開催日 (全て火曜日)	月/	開催日 (全て火曜日)
4	13日	10	12日 26日
5	11日 25日	11	9日 23日
6	8日 22日	12	14日
7	13日 27日	1	11日 25日
8	10日 24日	2	8日 22日
9	14日 28日	3	8日 22日

※新型コロナウイルス感染症対策のため、事業の変更・中止をする場合があります。

【詳細についてのお問合せ: 作野福祉センター ☎72-7570 まで】