

令和7年度中部福祉センター講座

# まごちゃん講座

～筋力チェック・介護予防～

講師の本業であるリハビリテーションでの経験を活かし、いつまでも現役で動ける身体づくりをサポート！

体力チェックや運動の実践、健康講話など、みなさまが普段気になっている悩みや疑問にもお応えしてもらえます！ ぜひこの機会をご活用ください。

◆日時：令和7年5月・8月・11月、令和8年2月の第4日曜日

①5/25(日) ②8/24(日) ③11/23(日)

④2/22(日) 計4回 各回ごとに受付

午前10時～午前11時30分

各回定員20名

◆場所：中部福祉センター 集会室(1階)

参加無料

◆対象：市内在住で介護予防に関心のある60歳以上の方

◆講師：高橋 <sup>かずき</sup>宗紀 氏(作業療法士)

通称「まごちゃん」です

◆その他：運動しやすい服装と靴でご参加ください。



申込み受付 各回ごとに、中部福祉センター窓口または電話にて受付

①令和7年5/6(火)から

②令和7年8/5(火)から

③令和7年11/4(火)から

④令和8年2/3(火)から

いずれも午前9時～午後5時

各回定員20名 先着順

問い合わせ：中部福祉センター ☎76-0090