

# 『イキイキ体操講座』（前期）

♪ 棒を使った簡単なエクササイズです。足の筋力をつけて転倒予防をしましょう。気軽にご参加ください♪

◆対象 市内在住の60歳以上の方

◆日時 原則第1・3水曜日 ※5/11は第2水曜日  
13時30分～15時

5月11日	5月18日	6月1日	6月15日
7月6日	7月20日	8月3日	8月17日

◆講師 中村 真里子

◆定員 20名

◆参加費 無料

ただし、棒レンタル料（50円/回）は個人負担。受講日当日支払い

◆場所 安祥福祉センター2階 多目的室1・2

◆申し込み 令和4年4月13日（水）9時から

- ①9時～ 令和3年度後期講座に参加していない方の受付  
9時の時点で定員を超えた場合は抽選を行います。
- ②13時～ 令和3年度後期講座に参加した方の受付
- ③14時～ 電話での申し込み受付  
\*定員になり次第終了します。

◆持ち物 ヨガマットまたはバスタオル（床敷き）、水分補給用の飲み物、汗拭きタオル  
5本指の靴下があればご用意ください。素足でもOK。  
体操用の棒（お持ちの方のみ。レンタルできます。）

◆問い合わせ 安祥福祉センター ☎73-5757 担当 山下



※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため中止する場合があります。

## コロナウイルス感染拡大への注意事項

参加の前に	参加の見合わせ ・発熱等の風邪症状がある ・体調がすぐれない ※欠席する場合は連絡をしてください
自宅での準備	・体温測定 (37.5℃以上の発熱、平熱より1℃以上高い場合は、参加を見合わせ) ・各自マスクを用意
開始前の準備	・館内はマスク着用 ・会場に入る前に手洗い、手指消毒
実施中	・人との間隔はできるだけ2mあける ・会話は最小限にする、大声は避ける
終了後	・手洗いもしくは手指消毒
自宅へ帰宅後	・すぐ手洗いもしくは手指消毒