

はつらつ

安祥福祉センター高齢者講座のご案内



# 「バランスボール講座」(前期)

バランスボールではずむと有酸素運動になります。  
リズムに合わせることで脳活性、自律神経の調整、体幹トレーニングなどの効果もありますよ。

◆対象 市内在住の60歳以上の方及び18歳以上の障がいをお持ちの方で、医師に運動を止められていない方。

◆日時 原則第2・4木曜日 午後2時～午後3時

5月9日	5月23日	6月13日	6月27日
7月11日	7月25日	8月8日	8月22日

◆講師 杉山 恵 氏 (一般社団法人体カメンテナンス協会)

◆定員 12名

◆参加費 1回300円 (道具使用料)

ボールを持ち込む場合は【ギムニク社製】の物に限る。

◆場所 安祥福祉センター2階 多目的室1・2

◆申し込み 令和6年4月11日(木)9時から  
(安祥福祉センター 事務室前)

① 9時～ 令和5年度「はつらつバランスボール講座(後期)」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。

② 13時～令和5年度同講座(後期)を受講された方の受付。

③ 14時～電話での申し込み受付。

※1人につき1名分の申し込みを受付します。

※定員になり次第終了します。キャンセル待ちを希望される方は事務室までお声かけください。

◆持ち物 運動のできる服装と靴、飲み物、汗拭きタオル

◆問い合わせ 安祥福祉センター ☎73-5757 担当 山下

※安城市に暴風警報又は大雨特別警報が発令された場合、講座は中止となります。  
※講座申込時には緊急連絡先を記入していただきます。携帯電話の記入がある場合は1人。ない場合は2人分ご用意ください。