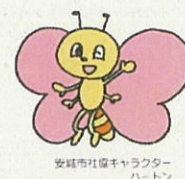


令和7年度 自宅で行えるセルフケア&バ ランスボール運動講座（前期）

自分自身で行える身体のセルフケアを学び実施し、バランスボール運動による有酸素運動を行います。初心者大歓迎です！



- ◆ 対象 市内在住で60歳以上の人
18歳以上で障がいのある人
- ◆ 日時 令和7年5月から令和7年8月までの計8回
すべて木曜日 午後2時～午後3時

5月8日	5月22日	6月12日	6月26日
7月10日	7月24日	8月7日	8月21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 基本無料
※バランスボールをレンタルする場合300円/回
- ◆ 場所 多目的室1・2（2階）
- ◆ 申込み 令和7年4月17日（木）
午前9時15分～午前9時45分 事務所前
午前9時45分で締め切り、定員を超えていた場合には抽選しま
す。落選された人で希望があれば、キャンセル待ち順を抽選。
午後2時から定員を超えていなかった場合、電話受付を行います。
※ご自身の分のみ申し込み可能。（友人・家族分は×）
- ◆ 持ち物 運動できる服装、水分補給用の水、汗拭きタオル、
ヨガマット、バランスボール持ち込みは【ギムニク社製】
の物に限る。

問い合わせ 安祥福祉センター ☎ 73-5757

※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。携帯電話番号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。