

シニア エアロビクス講座

日時

令和4年 1月19日、26日

2月2日、9日、16日 (全5回)

いずれも水曜日 午後2時～午後3時

場所

明祥プラザ2階 多目的室

講師

神谷 栄子 氏(安城市公認スポーツ指導者)

対象

市内在住の60歳～75歳の高齢者

定員

12人(先着順)

参加費

無料

持ち物

運動ができる服装、運動靴(ひも靴)、飲料、汗拭

きタオル、ヨガマット又は厚手のバスタオル

申込み

12月21日(火)午前9時から

明祥福祉センター窓口にて受付

午後1時から電話申し込みも可

問い合わせ先：明祥福祉センター（明祥プラザ内）☎92-3641

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催を中止する場合があります。