

シルバーカレッジ「ふくろう学園」

西部校 受講者募集

内容等★ テーマ「運動習慣をみにつけよう！」

- | | |
|----------------|-----------|
| ①運動の効果についての講義 | 9月1日(木) |
| ②腰痛・認知症予防の健康体操 | 9月15日(木) |
| ③やさしいヨガ | 9月29日(木)※ |
| ④ノルディックウォーキング | 10月13日(木) |
| ⑤ストレッチ | 10月27日(木) |
| ⑥ニュースポーツの紹介 | 11月17日(木) |
- ◆時間 13時30分～15時30分 【但し※のみ10時～12時】
◆高齢者・初心者向けの6回の連続講座になります。

場所★ 西部地域福祉センター(宇頭町)

対象者★ 岡崎市内60歳以上の方20人(抽選)

費用★ 保険代(100円程度)

申込★ 8月1日(月)～8月19日(金)に直接窓口または電話で。
西部地域福祉センター(電話34-3211)

その他★ 運動のできる服装でご参加できます。



【ノルディックウォーキングの講義の様子】

