

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6日(水) |
| ②腰痛・認知症予防の健康体操 | 9月21日(木) |
| ③やさしいヨガ | 10月4日(水) |
| ④ストレッチ | 10月19日(木) |
| ⑤ノルディックウォーキング | 11月2日(木)※ |
| ⑥ごまんぞく体操 | 11月16日(木) |

◆時間 13時30分～15時30分
【但し※のみ14時～16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(火)～8月18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】

