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「運動習慣を身につけよう！」

①運動の効果についての講義　　９月５日（水）
②ストレッチなどの健康体操　　９月 20 日（木）
③トレーニング機器の使い方を学ぶ　　10 月４日（木）※
④やさしいヨガ　　10 月 11 日（木）
⑤ノルディックウォーキング　　10 月 25 日（木）
⑥ごまんぞく体操　　11 月１日（木）

◆時間 13 時40 分～15 時20 分
【但し　※は１３時３０分～１６時２０分】

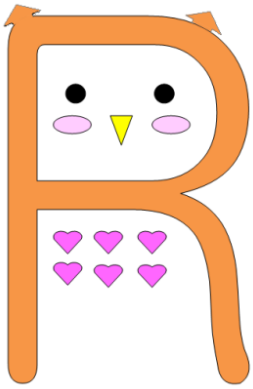
◆高齢者・初心者向けの６回の連続講座になります。

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）・中央総合公園体育館使用料（３１０円）

申　込★　８月７日(火)～８月 20 日(月)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ください。水分をご持参ください。
体調や持病によっては、講義に参加できない場合がございます。

【やさしいヨガの講義の様子】