

岡崎市福祉事業団シルバーカレッジ

ふくろう学園西部校



受講生募集!!

～新しい仲間とともに
一緒に楽しみませんか？

初心者向けの6回講座

「運動習慣をみにつけよう！」をテーマにした初心者向けの講座です！

- 内容等：
- ① 8月29日（木） 運動の効果についての講義
 - ② 9月 4日（水） ストレッチなどの健康体操
 - ③ 9月18日（水） やさしいヨガ
 - ④ 10月 3日（木） ノルディックウォーキング①
 - ⑤ 10月15日（火） ノルディックウォーキング② 外出（雨天屋内）
 - ⑥ 10月30日（水） 岡崎ごまんぞく体操 全6日

時 間：午後1時30分～午後3時30分（10月15日のみ午後4時00分終了）

場 所：岡崎市西部地域福祉センター 岡崎市宇頭町字小藪70番地1

対象者：岡崎市内にお住まいの 60歳以上の方

定 員：20名（応募者多数の場合は抽選）

受講料：保険料144円（初回に徴収します）

申込方法：電話または岡崎市西部地域福祉センター窓口へ。

申込期間：2019年8月7日（水）～8月20日（火）

その他：水分をご持参の上、運動のできる服装でご参加ください。

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。



昨年の様子【ノルディックウォーキング】

みな様のご参加をお待ちしています。

申込・問合せ

岡崎市西部地域福祉センター
TEL 0564-34-3211