参加者募集中

イキイキと過ごしたいシニアの方々に!!

2026年11月～ 2027年2月 開催

11/18スタート!!

水曜 午後

瀬戸市　高齢者福祉課事業

大人の充活! ワンコイントレーニング

シニアのためのピラティスと介護予防教室

～腰痛・肩こり・不調の改善～

こんな方におススメです★

詳細は裏面を見てね♪

足腰を鍛えて階段を楽～に上りたい!!

丸い背中をシャキッとさせる運動があったらいいな･･･

硬くなった体をほぐして、日々気持ち良～く過ごしたい♪

●日　時● R8. 11/18, 12/2, 9, 23, R9. 1/6, 20, 2/3, 17(全8回)
水曜 14:30～15:40

●会　場● 長根公民館(城屋敷町22)

●対象者● 瀬戸市在住の65歳以上の方 ※全日参加可能な方優先受付いたします

●参加費● 500円/回

●定　員● 各日 20名

●内　容● 講義(20分)及び 運動(50分)
※初回･最終日は測定実施のため時間調整あり
※各回の詳細は裏面参照





●お申込● 080-3317-6604　NFC for シニア代表 長尾

●持ち物● マット(厚さ2㎝のもの推奨)、タオル、飲料水
※モビバン(関節拡大バンド/裏面参照)を使用します(レンタルあり)

●講　師● 長尾 富美子　STOTTPILATES®認定IT、栄中日文化センター講師
講義) 宮良 淳子　看護学博士、名古屋経営短期大学教授(介護福祉学科)

2026.9　NFC for シニア