

～どなたでも無理なく取り組める運動中心です～

# チェア de エクササイズ

令和5年 1月24日(火)

午前9時30分～11時30分

場 所 こぶし荘 多目的ホール

対 象 市内在住 60 歳以上の方 30 人(抽選)

講 師 宮崎陽子氏(藤沢市みらい創造財団 スポーツ事業課指導員)

持ち物 室内用運動靴、動きやすい服装、水分補給用飲料、マスク  
フェイスタオル、バスタオル(運動時使用)、外履き用靴袋

\*運動の1時間前までに、食事をすませておいてください



**申込み締切**

**令和5年1月11日(水)**

電話または来館にて受付(午前9時～午後4時)

令和5年1月12日(木)午前10時 **公開抽選**

※当選の方にはご連絡しますので、日中連絡のつく電話番号をお知らせください

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、館内及び講座中もマスク着用となります。  
講座は急遽延期、又は中止させて頂くことがあります。

【問い合わせ】

いきいきシニアセンターこぶし荘

(藤沢市老人福祉センター)

〒252-0807 藤沢市下土棚 800-1

TEL 45-3121 FAX45-3126 (月曜日休館)

第4次藤沢市地域福祉活動計画が策定されました。  
「地域福祉」で「一人ひとりが主役 共に支えあい 安心して暮らせるまち」を  
めざしましょう。

藤沢市社会福祉協議会のホームページから  
ダウンロードできます！  
<http://www.fujisawa-shakyo.jp>

