

～唱歌 童謡 懐メロなどを歌いながら

楽しく体を動かしましょう～

音楽体操講座

有酸素運動と筋トレで元気に過ごそう！

日時

令和5年 2月2日(木)

午後1時30分
～3時30分

1月19日(木)

9:00～

電話または来館にて

先着順

(午前9時から午後4時)

コロナに負けない！

場所 こぶし荘 多目的ホール

講師 中村 嘉奈子氏

(認知症予防音楽体操士)

対象 市内在住60歳以上の方 48人

持ち物 動きやすい服装・室内用靴・マスク

外履き用靴袋・タオル・水分補給用飲料



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>

