

～リズムに乗って筋トレと有酸素運動～

ペットボトルで ダンベル運動



日時

令和5年

2月14日(火)

午後9時30分～11時30分

場 所 こぶし荘 多目的ホール

講 師 日本健康運動指導士会

対 象 市内在住60歳以上の方 30人

持ち物 室内用運動靴・動きやすい服装・マスク
汗拭きタオル・水分補給用飲料・外履き用靴袋
空の500mlペットボトル2本(水を入れて使います)

申込み締切り

1月27日(金)

電話または来館にて受付
(午前9時から午後4時)

※抽選 1月28日(土)

※当選の方にはご連絡しますので、日中連絡が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>

