



男性限定！ふるってご参加ください。

# 男性のための 健康体操

～今よりも動きやすい体を手に入れよう！～

日時 **3月23日(木)**  
午前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歳以上の男性の方 20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

申込み 3月4日(土)午前9時から  
電話または来館にて先着順  
\*受付時間:午前9時から午後4時(月曜日休館)



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>

