

自分の足で 歩き続けるための 体づくり運動

～お家で継続して出来る運動の他、自分はどのように歩いているのか歩行測定器で見える化します～

日時 **7月27日(木)**
午前10時～正午

場所 こぶし荘 多目的ホール

講師 高橋 裕文氏(介護予防運動指導員)

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・汗拭きタオル
水分補給用飲料・外履き用靴袋

健康運動サークルを立ち
上げます。定期的な運動
を考えている方の参加を
お待ちしております。

申込み締切り 7月12日(水)

電話または来館にて受付 (午前9時～午後4時 月曜日休館)

7月13日(木)公開抽選



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>

