



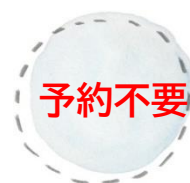
こぶし通信

2023年(令和5年)

7月25日発行

こぶしアラカルト

大広間「開放事業」のご案内 (6月から始めました。)



途中からの参加でもOK。みんなで楽しみながら健康づくりをしましょう。

月曜の休館日や主催講座などで日程が変更になる場合もあります。開催日を予定表にてご確認ください。

8月30日(水)盆踊り会開催

10時30分～11時15分

盆踊りのあとは、参加者の皆さんと
かき氷で熱中症対策をします。

かき氷は「盆踊り」参加の方無料

予約不要

要予約

9月から「健康ミニ講座」を開催します。

第1回目 9/20(水)10時30分～11時45分 開催

(内容) 大人のためのおなかの菌学

腸内フローラのお話や腸年齢チェックを行い腸のはたらきの大切さを学びます

申込 8月18日(金)から電話または来館で先着順

対象者 市内在住の60歳以上の方20人

講師 湘南ヤクルト販売(株)職員 受付時間:午前9時～午後4時まで(月曜日休館)

10月以降も健康ミニ講座予定 (月1回開催)

*いきいき美容講座 *口腔ケア *シニアの栄養学など予定

詳細は、広報ふじさわ・館内チラシなどご確認ください

8月主催講座申込

受付時間:午前9時～午後4時まで(月曜日休館)

音楽体操 脳トレで楽しく健康を促進しよう!

開催日 8月31日(木) 午後1時30分～3時30分
申込 8月2日(水)から電話または来館で先着順
対象者 市内在住の60歳以上の方 70人

毎回人気の講座なため、定員枠を増やしました。音楽に合わせてみんなで脳トレしながら身体を動かします。

水中運動入門講座 第3弾

開催日 8月24日・31日・9月7日・14日 毎週木曜日
全4回 午前10時15分～11時30分
申込 8月3日(木)から電話または来館で先着順
対象者 市内在住の60歳以上の初めて受講方 15人

水中運動をはじめ、腰痛や膝痛が改善されたとの声があります。自分の体力に合わせて継続できるので、是非はじめてみませんか。

手作り講座～クイリングで作る「夏の壁飾り」

開催日 8月23日(水) 午前10時～正午
申込 8月8日(火)まで電話または来館で抽選
対象者 市内在住の60歳以上の方16人
費用 300円(材料費・専用道具付き)



細い紙をくるくると巻いて、パーツを作り、組み合わせた作品。今回は、「夏の壁飾り」をこぶし荘職員と作ります。

8月サークル共催講座

鎌倉彫体験教室

9/2.16(土) 全2回 午後1時～3時
対象:市内在住の60才以上の方10人
講師:千葉 千岳氏 費用:600円
申込:8月17日(木)から先着順

サークル名	悠彫会(鎌倉彫)
活動日	第1・3 土曜日 午後1時～3時
講師	千葉 千岳氏(刀華会師範)

現在56団体のサークルが活動をしています。
サークル共催事業は、サークルの活動日に講座を開催し、体験をしていただくものです。

また、サークルの活動日には、見学もできますので、こぶし荘までお問い合わせ下さい。

いきいきシニアセンター (藤沢市老人福祉センター) こぶし荘
〒252-0807 藤沢市下土棚 800-1 ☎ 45-3121
(アクセス)小田急線 「長後駅」西口 徒歩15分