

～美しい音楽に合わせて

心も体もリフレッシュ～

# バレエストレッチ講座

バレエには運動の基本となる要素が沢山詰まっています。  
ゆったりと楽しみながら無理のない身体の使い方を学びましょう。

## 10月12日(木)午前10時～正午

- 講師 大山 麻子氏(バレエ講師)  
場所 こぶし荘 多目的ホール  
対象 市内在住60歳以上の方 20人(抽選)  
持ち物 動きやすい服装・室内用運動靴・タオル  
水分補給用飲料・外履き用靴袋



### 申込み締切 9月28日(木)

電話または来館にて受付(午前9時から午後4時 月曜休館)

### 9月29日(金)抽選

※当選した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。

#### 【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  
電話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>

