

3B 体操体験

～楽しく健康体操～



3B 独自の用具を使い
どなたでも無理なくできる健康体操です



① 全2回

11月24日(金)

12月8日(金)

② 全2回

12月1日(金)

12月15日(金)

各日 午前9時30分～11時

場 所 こぶし荘 多目的ホール

講 師 宮崎かよ子氏 (公社)日本3B 体操協会指導者

対 象 市内在住 60歳以上の方 ① ② 各10人

持 ち 物 室内用運動靴・動きやすい服装・バスタオル
汗拭きタオル・水分補給用飲料・外履き用靴袋
(用具は貸出します)

申込み 11月8日(水)から先着順

電話または来館にて受付 (午前9時～午後4時 月曜日休館)

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>

