



受付・抽選

受付・先着順

11月申込サークル共催

3B 体操体験



①11/24(金)・12/8(金)

②12/1(金)・12/15(金)

①・②ともに午前9時30分～11時

対象:市内在住の60才以上の方①②ともに10人

講師:宮崎 かよ子氏 (公益社団法人 日本3B体操協会指導者)

申込:11月8(水)から電話または来館で **先着順**

「遊びの要素」「気軽に」「体に無理なく」を合言葉にボール・バル・バルダーの用具を活用して行う健康体操です。

サークル名	こぶし3B体操	さくら3B体操
活動日	第1・3 金曜日	第2・4 金曜日
	午前9時～11時	
講師	宮崎 かよ子氏	

社交ダンス体験講座 ～パーティーで楽しく踊りましょう～

12/13(水) 午後1時～3時

対象:市内在住の60才以上の方 20人

申込:11月24日(金)から電話または来館で **先着順**

講師:佐藤 芳春氏(日本ダンススポーツ連盟公認指導員)

動きやすい服装と室内用運動靴で参加できます。

サークル名	こぶし社交ダンス
活動日	第2・4 水曜日
	午後1時～4時
講師	佐藤 芳春氏 佐藤とみ子氏



現在58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。

受付時間:午前9時～午後4時まで(月曜日休館)

腸活セミナー

腸を元気にして、免疫力アップあげ
寒い冬を乗り切りましょう

11/22(水) 午前10時～正午

会場 多目的ホール

講師 藤沢湘南台病院 管理栄養士
健康運動指導士

申込 11月8日(水)まで

電話または来館 抽選

市内在住の60歳以上の方 30人

高齢者交通安全教室

交通事故防止と身体機能維持につながる
「トラビック体操」と「ゆとり号」でシミュレーション体験ができます。

11/28(火) 午前10時30分～正午

会場 多目的ホール

講師 神奈川県警交通安全教育隊

申込 11月3日(金)～ から

電話または来館で先着順

市内在住の60歳以上の方 30人

秋の西侯野散策

小栗判官と照手姫伝説が残る西侯野で
壮大なロマンを感じてみませんか。

11/29(水) 午前9時30分～12時30分

申込 11月16日(木)まで

電話または来館 抽選

市内在住の60歳以上の方 15人

集合・解散 小田急線六会日大前 東口

※交通費は実費

音楽体操 第4弾

歌唱・童謡・懐メロなどを歌いながら、
楽しく身体を動かしましょう

11月30日(木) 午後1時30分～3時30分

会場 多目的ホール

講師 中村 嘉奈子氏

申込 11月10日(金)から

電話または来館で先着順

市内在住の60歳以上の方 70人

歴史講座

源氏物語の時代背景を日本及び世界から考える

12/5(火) 午前9時30分～正午

会場 学習室 2・3

講師 松木 謙一氏 ほか

申込 11月21日(火)まで

電話または来館で

市内在住の60歳以上の方32人

健康ミニ講座

～冬に負けないための食生活～

生活習慣病対策も大切ですが、隠れ低栄養になってませんか?きちんと食べて冬を乗り切ろう

12/8(金) 午前10時30分～正午

会場 大広間

講師 坂巻 静氏(管理栄養士)

申込 11月17日(金)から

電話または来館で抽選

市内在住の60歳以上の方 30人

こぶしアラカルト

暖かいおうちが、恋しい季節になってきました。
こんな時こそ、空いたすき間時間を利用して、おうちワークショップは、いかがでしょう。

こぶし荘では、11月・12月にクリスマスやお正月を彩る小物作りなど講座を開催します。参加できなかった方やご自宅で作成してみたい方、もう一度復習してみたい方など、動画「kobushi チャンネル」で公開しますのでご覧ください。

年末年始など空いた時間に自分磨きしてみませんか？
その他、今年度実施したハンドメイドのレシピ動画も公開しています。



クリスマスオーナメント作り

10/25(水)に講座は、終了しました。動画を参考にお作りください



作り方に迷ったら、受付に声かけてみてください。

冬お花の寄せ植え教室

11/15(水) 午前10時～正午
講師 藤沢市長久保公園 職員
藤沢市内在住 60歳以上の方 12人
費用 1,500円
受付 11/1(水)まで 抽選

24cmのプランターを使用します。
重さは、3kgになりますので
お持ち帰り用の袋を持参してください



12/6(水) 午前10時～正午
藤沢市内在住 60歳以上の方 20人
費用 300円
申込 11/22(水)まで 抽選

リースは、紙ひも、椿も扇もすべて紙を使用して作ります。コツさえ覚えれば、和風でも洋風でも好みにあわせてアレンジできます。



大広間のご利用案内

開放事業

予約不要

いずれも10時30分から11時15分まで

懐メロで体操	輪踊りの日	ごぼう先生と体操の日
11/3(金) 11/23(木)	11/7(火) 11/16(木) 11/28(金)	11/4(土) 11/14(火) 11/24(金)
盆踊り会	途中からの参加もOK	
11/26(日)		

大広間の利用は、人それぞれで、お友達とお話したり、食事をしたり、予約なしで利用できます。一部主催講座などで利用できない時間帯がありますので、大広間のカレンダーで確認してください。

健康ミニ講座

要予約

口からはじまる健康生活
～口腔機能低下と予防について～
11/17(金) 10時30分～11時30分

募集中!

申込 10月18日(水)から電話または来館で
対象者 市内在住の60歳以上の方 30人
講師 石塚久美子氏(歯科衛生士)

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(月曜休館)
〒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

