

～唱歌 童謡 懐メロなどを歌いながら

楽しく体を動かしましょう～

音楽体操講座

脳トレ筋トレで全身体操しよう！

日時

11月30日(木)

午後1時30分
～3時30分

場所 こぶし荘 多目的ホール

講師 中村 嘉奈子 氏

(認知症予防音楽体操士)

対象 市内在住60歳以上の方 70人

持ち物 動きやすい服装・室内用靴・タオル
外履き用靴袋・水分補給用飲料

申込み

11月10日(金)
9:00～電話または来館にて
先着順
(午前9時から午後4時)

※ 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>