

～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

筋トレと有酸素運動で元気に過ごそう！

日時

2月29日(木)

午後1時30分  
～3時30分

申込み

2月8日(木)  
9:00～電話または来館にて  
**先着順**  
(午前9時から午後4時)

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

※ 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>