

スポーツ ウェルネス 吹矢体験

スポーツ吹き矢は誰でも無理なく出来るスポーツです。
精神力や集中力を高め、スポーツ吹き矢式呼吸法で
さまざまな健康効果があります。

会員
募集中



遊び感覚・競技感覚を楽しみながら
健康づくりをしてみませんか!?

開催日時

8/2 (金)、13 (火)、16 (金)、27 (火) 全4回
午後1時00分～1時50分

- **場 所** こぶし荘 多目的ホール
- **講 師** 林 敏安氏 (日本スポーツウェルネス吹矢協会上級公認指導員)
- **対 象** 市内在住60歳以上の方 10人
- **費 用** 200円 (マウスピース代)
- **持ち物** 室内用運動靴・筆記具・外履き用靴袋
- **申込み** 7月19日(金) 午前9時から電話または来館にて**先着順**
受付時間 午前9時から午後4時(月曜休館)

【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)

藤沢市地域福祉活動計画を知っていますか
地域福祉活動計画を多くの皆さまに知っていただきたく、
わかりやすい動画や冊子を作成しました。
藤沢市社会福祉協議会のホームページから視聴、
ダウンロードすることができます。

