

# 短期アクアビクス講座

～はじめの一步！  
水中運動で新年リフレッシュ～



日時 ①令和3年1月21日(木)

②令和3年1月28日(木)

午後1時30分～3時

対象 市内在住60歳以上の方 ①②各10人

講師 NPO法人 日本健康運動指導士会講師

場所 こぶし荘 地下1階 運動浴室

持ち物 水着・水泳帽・タオル・水分補給用飲料

外履き用靴袋 ※館内はマスク着用

申込み 往復はがき 1月10日(日)【必着】

※申込み多数の場合は抽選。1人1通。

※お一人いずれか1日のみのお申し込みとなります。

往復はがきに右記①～⑦を明記の上、  
返信側に応募者の住所、名前を記入し、  
往信側に下記宛先を記入してご郵送  
下さい。

当選の結果は、返信はがきにてお知らせ  
いたします。※消せるボールペンは  
使用しないで下さい。

記入  
例

63	○○○-○○○	⑦⑥⑤④③②①	短期
返信	応募者の住所	利電住年性氏希期	アク
	応募者の氏名	用話者番所齡別名日	アビ
	様	者番号のドの有無	クス
			講座

※当日レッスン前に血圧を測定し、  
(上)161mmHg以上(下)101mmHg以上の方は、受講出来ない場合があります。

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため更衣室まではマスク着用、講座中は咳エチケット等ご協力をお願い致します。

※状況により延期または中止させて頂く場合があります。

【問い合わせ】 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

〒252-0807 藤沢市下土棚800-1

電話 45-3121/ FAX 45-3126(月曜日休館)