

第4回

# 健康づくり運動講座

## 「チェア de 楽々サーキット体操」

- 日時 令和3年1月26日(火)  
午前9時30分～11時30分
- 場所 こぶし荘 多目的ホール
- 対象 市内在住 60歳以上の方 20人
- 講師 藤沢市みらい創造財団 スポーツ事業課指導員
- 持ち物 室内用運動靴・フェイスタオル(運動中使用)・バスタオル  
水分補給用飲料・外履き用靴袋・マスク
- ＊ 運動に適した服装でおいでください
  - ＊ 館内ではマスク着用をお願いします
  - ＊ 運動の1時間前までに、食事をすませてください
- 申込み 令和3年1月6日(水)から電話または来館にて先着順  
※受付時間:午前9時～午後4時(月曜日休館)

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、館内及び講座中もマスク着用となります。  
講座は急遽延期、又は中止させて頂くことがあります。

新型コロナウイルス感染症が万が一発生し、保健所等から利用者情報の提供要請があった場合は、情報の提供をすることがあります。ご理解のほど、よろしくお願い致します。

【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

電話 45-3121 FAX 45-3126(月曜日休館)

