

年末年始の運動不足をリセット！

# 正月太り解消 体験会



簡単なミニ体操の講習  
eスポーツ体験  
脳トレなどなど  
身体と頭をリフレッシュ

## 開催日時

2023年

1月15日(日)

午前9時30分～

11時30分

**場 所**

こぶし荘 大広間

**講 師**

日本健康運動指導士会講師

**対 象**

市内在住60歳以上の方 20人

**持ち物**

動きやすい服装・汗拭きタオル  
水分補給用飲料・外履き用靴袋

申込み締切り

1月6日(金)

※当選の方にはご連絡しますので、日中連絡がつく電話番号をお知らせください。

1月7日(土) **公開抽選**

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。

【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>

