

～動きやすく疲れにくい体になる運動習慣～

# 姿勢改善の 体幹トレーニング



日時

令和5年

1月12日(木)

午後1時30分～3時30分

場 所 こぶし荘 大広間

講 師 日本健康運動指導士会

対 象 市内在住60歳以上の方 20人

持ち物 動きやすい服装・マスク・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

12月22日(木)

電話または来館にて受付  
(午前9時から午後4時)

※抽選 12月23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。

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>

