

ロコモ予防チャレンジ講座

健康寿命をのばしましょう！

★ 頭スッキリ・からだも喜ぶ簡単体操 ★

～いつまでも歩き続けるために今より若く～

日時 令和3年1月30日(土)
午前10時～正午

会場 こぶし荘1階 多目的ホール

対象 市内在住 **65歳以上の方** 20人

講師 NPO法人 日本健康運動指導士会講師

持ち物 ①汗ふきタオル ②室内用運動靴 ③マスク
④筆記用具 ⑤水分補給用飲料 ⑥外履き用靴袋
⑦65歳からの健康手帳（お持ちの方）

*運動に適した服装でおいでください

*当日、検温・血圧測定の状態によっては参加できない場合もございます。

申込み 令和3年1月7日(木)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）

※FAXでの申し込みの場合は、講座名・氏名・生年月日
TEL・緊急時連絡先・介護保険受給の有無を記入

※初めて受講される方を優先させていただきます。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、急遽中止になる場合があります。
また、手洗い、マスク着用、咳エチケット等にご協力をお願いいたします。
ロコモ予防チャレンジ講座は藤沢市の委託を受けて実施しています。

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)

