



なぎさ健耕あらかると2023

カラダいきいきプログラム

～なぎさdeエンジョイライフ～

映像を見ながらみんなでチャレンジしよう！

曜日	テーマ
火曜日	曲に合わせて踊ってみよう
水曜日	記憶力アップ！「おぼエルダー」
木曜日	なぎさde体操
金曜日	みんなde懐メロを踊ろう！
土曜日	健康ボイトレ♪・スポーツボイトレ♪
日曜日	口腔体操・顔体操

10月10日(火)から大広間1にて毎日開催！
開催時間：午後1時30分～2時30分



お申込み不要！
是非ご参加
ください！！



いきいきシニアセンター
 (藤沢市老人福祉センター)
 〒251-0037 藤沢市鵜沼海岸6-17-7 (受付時間：午前9時～午後4時 月曜日休館)
 TEL 0466(36)2315・FAX 0466(36)1171

湘南なぎさ荘



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 共に支え合い 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>

