

始めてみよう！なぎさ de アクア

～水中運動で身体も心もリフレッシュ！～

日時 2月4日（日）～2月25日（日）

（毎週日曜日 全4回）

午前10時20分～11時50分

第1回	2月4日	2階大広間③	オリエンテーション・軽体操（水着不要）
第2回	2月11日	地下1階 運動浴室 （アクア専用 温水プール）	水中運動 ★事前に体温と血圧の測定をお願いします
第3回	2月18日		
第4回	2月25日		

★受付は講座開始前の30分前（午前9時50分）からとなります

★講座開始の15分前（午前10時5分）までにお越しください

対象
定員
費用
持ち物
申込み

市内在住60歳以上の初めて受講される方

10人

無料

（第1回）筆記用具・室内用運動靴・飲み物・靴袋

（第2回以降）水着・水泳帽・バスタオル・浴用タオル・飲み物・靴袋

1月20日（土）から電話または来館で先着順

★受講前に看護師の問診を受けてください（要予約）

★運動浴室は講座（全4回）修了後にご利用いただけます



【問い合わせ】 いきいきシニアセンター（藤沢市老人福祉センター）

湘南なぎさ荘

〒251-0037 藤沢市鵠沼海岸6-17-7

電話 0466-36-2315 / FAX 36-1171

受付時間 午前9時～午後4時（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>

