

サーキットトレーニング

～1年の総まとめ、ちょっと息があがる運動～

日時 令和6年 3月19日(火)

午前10時～正午

運動強度のめやす



☆入館は、講座開始30分前（午前9時30分）からになります。
☆講座開始15分前（午前9時45分）までにお越しください。

場所 湘南なぎさ荘 集会ホール（1階）

講師 馬場 真樹 氏

（公財）藤沢市みらい創造財団秩父宮記念体育館トレーナー

対象 市内在住60才以上の方 20人

費用 無料

持ち物

動きやすい服装、室内用運動シューズ、汗ふきタオル

浴用タオル（80cmくらい、講座で使用）、飲み物（水分補給用）

靴袋

申込み 2月27日（火）～3月5日（火）まで

※定員を超えた場合は抽選となります〔★抽選日：3/6（水）〕
受講出来る方にはこちらからご連絡いたします



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

（受付時間：午前9時～午後4時 月曜日休館）

〒251-0037 藤沢市鵜沼海岸 6-17-7

TEL 0466 (36) 2315 ・ FAX 0466 (36) 1171



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>

