

# いきいきシニアセンター湘南なぎさ荘

## 3月のお知らせ

日	曜日	浴室	アクア		健康相談	マッサージ	講座及び行事	備考
			開放	レッスン				
1	金	●	●		●			
2	土	●	●		●			
3	日	●	●		●		春のグッディーミュージックコンサート (AM)	
4	月						休館日	
5	火	●	●		●	●	(申込締切) 健康づくり運動講座⑥ (3/19)	
6	水	●	●		●	●	(抽選) 健康づくり運動講座⑥ (3/19)	
7	木			●	●	●	(先着申込) 4月分アクアレッスン	
8	金	●	●		●			
9	土	●	●		●			
10	日	●		●	●		(先着申込) 骨盤底筋群体操・元気UPエアロ講座 (3/24)	
11	月						休館日	
12	火	●	●		●	●		
13	水	●	●		●	●	春を探しに！新林公園散策 (AM) (先着申込) ゆがみ調整講座 (3/26.30)	
14	木		●		●	●	(先着申込) スマホ相談会 (3/15) (予備日) 春を探しに！新林公園散策 (AM)	
15	金	●	●		●		(先着申込) シニアリトミック (3/29)	
16	土	●	●		●			
17	日	●	●		●			
18	月						休館日	
19	火	●		●	●	●	健康づくり運動講座 (AM)	
20	水	●	●		●	●		
21	木			●	●	●		
22	金	●	●		●			
23	土	●		プール清掃日	●		(先着申込) 共催ハングル (4/13・27、5/11・25)	
24	日	●		プール清掃日	●		骨盤底筋群体操・元気UPエアロ講座 (AM)	
25	月						休館日	
26	火	●	●		●	●	ゆがみ調整講座① (PM)	
27	水	●	●		●	●	(先着申込) ゆがみ調整講座 (4/9.30)	
28	木		●		●	●		
29	金	●	●		●		シニアリトミック (AM) スマホ相談会 (AM・PM)	
30	土	●	●		●		ゆがみ調整講座② (PM)	
31	日	●	●		●			

1. 浴室 10:30~15:30 (14:45受付終了)  
10:30~11:15⇒予約制 各4人  
10:45~15:30 ⇒予約なしで定員内(6人)で利用可  
利用時間は45分間
2. アクア・開放 レッスン 10:00~15:30 ※予約制
3. マッサージ (火・木) 9:00~15:00 (受付15:00まで) 【井上先生】  
※予約制 (水) 9:00~15:00 (受付15:00まで) 【疋田先生】
4. スカイウェル 9:30~15:30
5. 健康相談 9:00~16:00

日時等、都合により変更になる場合もございますので、事務所にご確認ください。

連絡先：いきいきシニアセンター（鎌沢市老人福祉センター）湘南なぎさ荘 0466-36-2315