

シニアリトミック

～ピアノに合わせて脳と身体と心の健康を～

ピアノに合わせて楽しく動いたり、笑ったり、
ハミングしたり複数の事を同時に行います♪

日時 令和6年 3月29日(金)

午前 10時30分～11時30分

★受付は講座開始30分前(午前10時)からとなります
★講座開始の15分前(午前10時15分)までにお越し下さい

場所 湘南なぎさ荘 集会ホール(1階)

講師 ^{しもえ}下江 ^{まさこ}雅子氏

対象 市内在住60才以上の方 16人

費用 無料

持ち物 動きやすい服装、汗ふきタオル、飲み物(水分補給用)
室内用運動靴、靴袋

申込み 3月15日(金)から電話または来館で【先着順】

<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 藤沢市鵜沼海岸6-17-7

電話: 0426(36)2315 /FAX: 0426(36)1171

午前9時～午後4時(月曜休館日)

運動強度のめやす



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>

