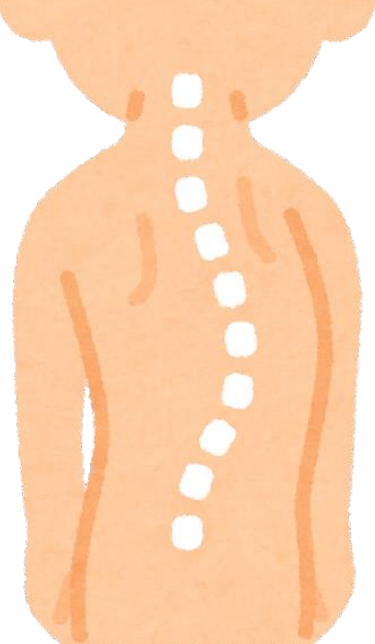




コンディショニング体操



ゆがみ調整講座

運動強度のめやす



日時 ① 3月26日(火)
 ② 3月30日(土)
 午後1時30分～3時

①②の
どちらか
先着順

- ◆受付は講座開始の30分前(午後1時)からになります。
- ◆講座開始の15分前(午後1時15分)までにお越しください。

おのぐち ひではる
 講師 小野口 秀治 氏 (トレーニング指導士)
 場所 1階 集会ホール
 対象 市内在住60才以上の方 各回30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)、靴袋
 申込み 3月13日(水)から電話または来館で先着順



※両日申込み不可、①②どちらかの日程をお選びください。

<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 藤沢市鵜沼海岸6-17-7

(受付時間 午前9時～午後4時) 月曜休館日

電話：0466-36-2315 FAX：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>

