

アクアレッスン(5・6月)

- ◆ 運動浴室カード保有者(「始めてみよう!なぎさ de アクア」講座修了者)が対象になります。
- ◆ 事前予約制で先着順です。キャンセル待ちの申込受付はありません。
- ◆ 1回のレッスン利用人数は14人になります。
- ◆ 月の初回のレッスン日に、翌月の予約を開始します(下記参照)。
- ◆ 予約が出来る回数は、当月1回、翌月1回となります。
 ※レッスン1週間前(同一曜日)に空きがあれば、2回目の予約が入られます(午前9時から電話での受付のみとします)
 ※1ヶ月の受講は最大2回までです(2回目の予約は1回目終了した後から可能です)。
- ◆ 予約受付は月曜日を除く午前9時から午後4時までとし、電話またはアクア受付窓口で行います。
- ◆ ご利用前に必ず1階受付横で血圧測定をしてからご利用ください。
- ◆ 受付・更衣室はレッスン時間の30分前から、水中運動浴室には利用時間の15分前から入ることができます。
- ◆ 更衣室の利用は定員(男性3名・女性5名)を超えないように注意してご利用ください。



【5月分アクアレッスン日程】 … 予約受付中

日程	定員	時間
5月 9日(木)	午後 14人	【午前】10時40分～11時40分
5月16日(木)	午後 14人	
5月21日(火)	午前 14人	【午後】1時10分～2時10分
	午後 14人	
5月23日(木)	午後 14人	
5月30日(木)	午後 14人	

 …午後のみ(午前は入門講座)

【6月分アクアレッスン日程】 … 予約受付 5月9日(木)午前9時から

日程	定員	時間	
6月 5日(水)	午前 14人	【午前】10時40分～11時40分	
	午後 14人		
6月12日(水)	午前 14人		【午後】1時10分～2時10分
	午後 14人		
6月15日(土)	午前 14人		
	午後 14人		
6月20日(木)	午前 14人		
	午後 14人		

いきいきシニアセンター
(藤沢市老人福祉センター)

〒251-0037 藤沢市鵠沼海岸 6-17-7 (受付時間:午前9時～午後4時 月曜日休館)
TEL 0466 (36) 2315・FAX 0466 (36) 1171

湘南なぎさ荘



一人ひとりが主役 共に支え合い 安心して暮らせるまち ふじさわ

第4次藤沢市地域福祉活動と一緒に取り組みませんか?

<http://www.fujisawa-shakyo.jp>

