

アクアビクス講師と  
動こう！

元気UP!  
エアロビクス

運動強度のめやす



**5月26日(日)**

**午前11:30~12:15**

**集会ホール(1階)**

- ・受付は講座開始 30 分前  
(午前 11 時) からとなります
- ・講座開始の 15 分前 (午前 11 時 15 分)  
までにお越しください

- 講師 内田 泰子氏 (湘南なぎさ荘 アクアビクス講師)
- 対象 市内在住60才以上の方22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 5月10日(金)から電話または来館で【先着順】
- ※同日開催の「骨盤底筋群体操」との重複申し込みはご遠慮ください

<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

TEL: 36-2315 FAX: 36-1171

〒251-0037 藤沢市鵜沼海岸6-17-7

受付時間: 午前9時~午後4時 (月曜日休館)



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>

