

アクアビクス講師と動こう!



骨盤底筋群体操

日時

5月26日(日)



運動強度のめやす

午前9時50分～10時50分

- ・受付は、講座開始30分前(午前9時20分)からとなります
- ・講座開始の15分前(午前9時35分)までにお越しください

場所

湘南なぎさ荘 集会ホール(1階)

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「元気UP!エアロビクス」との重複のお申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

電話: 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>

