

始めてみよう！なぎさ de アクア

～水中運動で身体も心もリフレッシュ！～

日時 5月9日（木）～30日（木）
（毎週木曜日 全4回）
午前10時20分～11時50分

第1回	5月9日	2階大広間③	オリエンテーション・軽体操（水着不要）
第2回	5月16日	地下1階 運動浴室 （アクア専用） 温水プール	水中運動 ★事前に体温と血圧の測定をお願いします
第3回	5月23日		
第4回	5月30日		

★受付は、初日は大広間3にて講座開始前の30分前（午前9時50分）から、2回目以降は地下受付にて10時からとなります
★更衣室で着替え、講座に遅れずに参加できるようお願いします

対象 市内在住60歳以上の初めて受講される方

定員 14人

費用 無料

持ち物 (第1回) 筆記用具・室内用運動靴・飲み物・靴袋

(第2回以降) 水着・水泳帽・バスタオル・浴用タオル・飲み物・靴袋

申込み 4月24日（水）から電話または来館で先着順

★受講前に看護師の問診を受けてください（要予約）

★講座（全4回）終了後に運動浴室をご利用いただけます



【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

電話 36-2315 / FAX 36-1171

受付時間 午前9時～午後4時（月曜日休館）



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>

