

いきいきシニアセンター湘南なぎさ荘

5月のお知らせ

日	曜日	浴室	アクア		健康相談	マッサージ	講座及び行事	備考
			開放	レッスン				
1	水	●	●		●	●		
2	木		●		●	●	(先着申込) ゆがみ調整講座 (5/14.30)	
3	金	●	●		●			
4	土	●	●		●			
5	日	●	●		●			
6	月						休館日	
7	火	●	●		●	●		
8	水	●	●		●	●	(先着申込) 新天地鎌倉での仏師たちの活躍について (5/26)	
9	木		AM● PM●		●	●	はじめてみようなぎさdeアクア①-1 (先着申込) 6月分アクアレッスン	
10	金	●	●		●		(先着申込) 骨盤底筋群体操・元気UPエアロビクス (5/28)	
11	土	●	●		●		共催：ハングル③	
12	日	●	●		●			
13	月						休館日	
14	火	●	●		●	●	共催：初心者のための楽しいマジック (AM) ゆがみ調整講座① (PM) (先着申込) らくらくソフトピクス講座 (5/26)	
15	水	●	●		●	●	(先着申込) 初めての落語実践教室 (6/2.7/7)	
16	木			AM講座 PM●	●	●	はじめてみようなぎさdeアクア①-2	
17	金	●	●		●			
18	土	●	●		●			
19	日	●	●		●			
20	月						休館日	
21	火	●		●	●	●	(先着申込) 健康づくり運動講座 (6/4)	
22	水	●	●		●	●		
23	木			AM講座 PM●	●	●	はじめてみようなぎさdeアクア①-3	
24	金	●	●		●			
25	土	●		プール清掃日	●		共催：ハングル④	
26	日	●		プール清掃日	●		骨盤底筋群体操・元気UPエアロビクス 共催：新天地鎌倉での仏師たちの活躍について (地藏C)	
27	月						休館日	
28	火	●	●		●	●	共催：らくらくソフトピクス講座 (AM)	
29	水	●	●		●	●	「沖縄の風」東風平高根コンサート (PM) (先着申込) ゆがみ調整講座 (6/11.29)	
30	木			AM講座 PM●	●	●	はじめてみようなぎさdeアクア①-4 ゆがみ調整講座② (PM)	
31	金	●	●		●			

1. 浴室 10:30~15:30 (14:45受付終了)
10:30~11:15⇒予約制 各4人
10:45~15:30
⇒予約なしで定員内(7人)で利用可
利用時間は45分間
2. アクア・開放
レッスン 10:00~15:30 (15:00受付終了)
※予約制
3. マッサージ (火・木) 9:00~15:00 (受付15:00まで) 【井上先生】
※予約制 (水) 9:00~15:00 (受付15:00まで) 【疋田先生】
4. スカイウェル 9:30~15:30
5. 健康相談 9:00~15:30

日時等、都合により変更になる場合もございますので、事務所にご確認ください。
連絡先：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 0466-36-2315