

らくらくソフトビクス講座

～腰痛・ひざ痛予防～



5 月 28 日 (火)

(午前 9 時 50 分～10 時 50 分)

☆会場受付は、30 分前 (9 時 20 分) になります
☆講座開始の 15 分前 (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	樋口 ますみ 氏 (ソフトビクスサークル講師)
対 象	市内在住 60 才以上の方 20 人
持 ち 物	動きやすい服装、室内運動靴、飲み物、 汗拭きタオル、くつ袋
費 用	無料
申 込 み	5 月 14 日 (火) から



電話、または来館で先着順

★問合せ 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 藤沢市鵜沼海岸 6-17-7

電話 : 0466-36-2315 F A X : 0466-36-1171

受付時間 : 午前 9 時～午後 4 時 月曜休館日



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>

