

アクアビクス講師と動こう！

骨盤底筋群体操



4月27日(日)

午前9時50分～10時50分



運動強度のめやす

- ・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 YASUKO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 4月11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)

〒251-0037 藤沢市鵜沼海岸6-17-7

電話：0466-36-2315 FAX：36-1171

(受付時間 午前9時～午後4時) 月曜日休館

湘南なぎさ荘



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>

