



ゆがみ調整講座

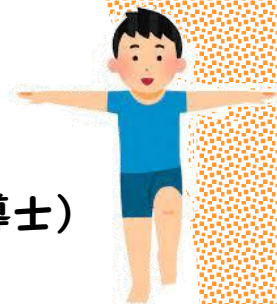
～肩甲骨を動かし肩こい改善～

- ① 2026年2月7日(土)
② 2月24日(火)
午後1時10分～2時40分

①②の
どちらか
先着順

- ◆受付は講座開始の30分前(午後0時40分)からになります。
- ◆講座開始の15分前(午後0時55分)までにお越しください。

講師 おのぐち ひではる 小野口 秀治氏 (トレーニング指導士)
場所 1階 集会ホール
対象 市内在住60才以上の方 各回30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)、靴袋
申込み 2026年1月23日(金)から電話で先着順



※両日申込み不可、①②どちらかの日程をお選びください。

<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 〒251-0037 藤沢市鵜沼海岸6-17-7

(受付時間 午前9時～午後4時) 月曜休館日

電話: 0466-36-2315 FAX: 36-1171



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?
わかりやすい動画や冊子を作成しています。

