



なぎさ健耕あらかると



カラダいきいきプログラム

～なぎさ de エンジョイライフ～
映像を見ながらみんなでチャレンジしよう！

曜日	内 容 【場所:2 階の大広間 1】
火曜日	曲に合わせて踊ってみよう
水曜日	記憶力アップ！「おぼエルダー」
木曜日	なぎさ de 体操
金曜日	みんな de 懐メロを踊ろう！
土曜日	健康ボイトレ♪・スポーツボイトレ♪
日曜日	口腔体操・顔体操

時間：午後 1 時 45 分～2 時 30 分 【原則毎日開催】



お申込み不要！
是非ご参加
ください!!



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

TEL0466(36)2315・FAX0466(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



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！

