

～どなたでも無理なく取り組める運動中心です～

いきいき元気体操

6月23日(火)

午前9時30分～11時30分



場 所 こぶし荘 多目的ホール

対 象 市内在住 60歳以上の方 30人(抽選)

講 師 宮崎陽子氏(藤沢市みらい創造財団 スポーツ事業課指導員)

持ち物 室内用運動靴、動きやすい服装、水分補給用飲料、
バスタオル(ヨガマット可)、フェイスタオル(運動中使用)、
外履き用靴袋

*運動の1時間前までに、食事をすませてください

申込み締切

6月10日(水)

電話または来館にて受付(午前9時～午後4時)

6月11日(木) **抽選**

当選の方にはご連絡しますので、日中連絡のつく電話番号をお知らせください
※講座は急遽延期、又は中止させて頂くことがあります

【問い合わせ】

いきいきシニアセンターこぶし荘

(藤沢市老人福祉センター)

〒252-0807 藤沢市下土棚 800-1

TEL 45-3121 FAX45-3126 (月曜日休館)

藤沢市地域福祉活動計画を知っていますか
地域福祉活動計画を多くの皆さまに知っていただきたく、
わかりやすい動画や冊子を作成しました。
藤沢市社会福祉協議会のホームページから視聴、
ダウンロードすることができます。

