

夏冷え 夏バテ防止

アロマ^{de}足ツボマッサージ

～トリートメントとエクササイズで暑い夏を健やかに～

日時 **6月30日(火)**

午前10時～正午

(受付開始 午前9時30分)

※講座開始の15分前までにお越しください※

場所 **湘南なぎさ荘 大広間③(2階)**

講師 **山内 さちこ氏**(ナチュラルエイジングコーディネーター)

費用 **600円** (材料費・資料代含む)

持ち物 **筆記用具、靴袋、バスタオル**

※アロマオイルでのマッサージと軽い体操を行います

※講座中はオイルがついてもいいTシャツ・

ゆったりとしたショートパンツの着用をお願いします

女性限定・部屋を閉めて行う講座です。更衣室のご用意はございません

対象 **市内在住 60歳以上の女性 20人**

申込み **6月16日(火)から電話で先着順**

(申込受付時間 午前9時から)

<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。

