

アクアビクス講師と
動こう！

元気UP! エアロビクス

運動強度のめやす



6月27日(土)

午前11時30分～午後0時15分

・受付は講座開始30分前(午前11時)からとなります

1階 集会ホール

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26人

費用 無料

持ち物 汗ふきタオル、飲み物(水分補給用)

室内用運動靴、靴袋、動きやすい服装でお越しく下さい

申込み 6月12日(金)から電話で先着順【申込受付:9時から】

※同日開催の「骨盤底筋群体操」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)

湘南なぎさ荘



〒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



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。

