

アクアビクス講師と動こう！

骨盤底筋群体操

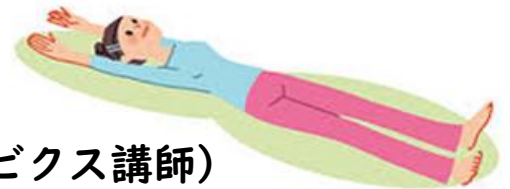


6月27日(土)

♡♡♡
運動強度のめやす

午前9時50分～10時50分

・受付は講座開始30分前(午前9時20分)からとなります



場 所 湘南なぎさ荘 集会ホール(1階)

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30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ださい

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「元気UP!エアロビクス」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。

