

# いきいきシニアセンター湘南なぎさ荘

## 6月のお知らせ

日	曜日	浴室	アクア		健康相談	マッサージ	講座及び行事	備考
			開放	レッスン				
1	月	休館日						
2	火	●	●		●	●		7月分部屋申請
3	水	●	●		●	●	(先着申込) 健康づくり運動講座① (6/16)	
4	木			●	●	●	(先着申込) 7月分アクアレッスン	
5	金	●	●		●		(先着申込) はじめてのスンバ (6/25)	
6	土	●	●		●		共催: スポーツ吹矢入門講座 (AM,PM)	
7	日	●	●		●			
8	月	休館日						
9	火	●	●		●	●	共催: マジック入門講座 (AM)	
10	水	●	●		●	●		
11	木		●		●	●	(先着申込) リセット体操 (6/30)	
12	金	●	●		●		共催: 高齢者のための社交ダンス入門講座① (PM) (先着申込) 骨盤底筋群体操・元気UP! エアロビクス (6/27)	
13	土	●		●	●			
14	日	●	●		●		転倒予防エクササイズ (PM)	
15	月	休館日						
16	火	●	●		●	●	健康づくり運動講座① (AM) (先着申込) 夏冷え・夏バテ防止、アロマで足つぼマッサージ講座 (6/30)	
17	水	●	●		●	●		
18	木			●	●	●	(先着申込) アクアピクス入門講座② (7/2,9,16,23)	
19	金	●	●		●			
20	土	●	●		●			
21	日	●	●		●		なぎさミニシアター (11~13時)	
22	月	休館日						
23	火	●	●		●	●		
24	水	●		●	●	●	(先着申込) スマホ個別相談会 (7/8)	
25	木		●		●	●	はじめてのスンバ (PM)	
26	金	●	●		●		共催: 茶花体験講座 (AM) 共催: 高齢者のための社交ダンス入門講座② (PM)	
27	土	●	●		●		骨盤底筋群体操・元気UP! エアロビクス (AM)	
28	日	●	●		●		手芸サロン (AM) 社交ダンス開放日 (PM1~3時)	
29	月	休館日						
30	火	●	●		●	●	夏冷え・夏バテ防止、アロマで足つぼマッサージ講座 (AM) リセット体操・ほぐして動かし動きやすい体へ! (AM)	

1. 浴室 10:30~15:30 (14:45受付終了)  
10:30~11:15⇒予約制 各4人  
10:45~15:30  
⇒予約なしで定員内(8人)で利用可  
利用時間は45分間
2. アクア・開放 10:00~15:30 (15:00受付終了)  
レッスン ※予約制
3. マッサージ (火・木) 9:00~15:00 (受付15:00まで) 【井上先生】  
※予約制 (水) 9:00~15:00 (受付15:00まで) 【疋田先生】
4. スカイウェル 9:30~15:30
5. 健康相談 9:00~15:30

日時等、都合により変更になる場合もございますので、事務所にご確認ください。  
連絡先: 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 0466-36-2315