

リセット

体操

伸ばして・ほぐして
動きやすいカラダへ!



6月30日(火) 午前10時~11時

場所 湘南なぎさ荘 集会ホール(1階)

対象 市内在住60歳以上の方 30人

講師 宮本恵美氏
(湘南なぎさ荘アクアビクス講師)

費用 無料

持ち物 室内用運動靴、水分補給用飲み物、汗拭きタオル、靴袋、動きやすい服装でお越しください。

申込 6月11日(木)から電話で先着順
(申込受付時間 午前9時から)



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。

<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) 月曜休館日