

アクアビクス講師と動こう!

転倒予防

エクササイズ

6月14日(日)

午後1時15分~2時15分



★受付は講座開始 30 分前(午後 0 時 45 分)からとなります

運動強度のめやす



- 場所 湘南なぎさ荘 集会ホール 1階
- 講師 木村 恵理氏(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 25 人
- 費用 無料
- 持ち物 室内用運動靴、汗ふきタオル、飲み物(水分補給用)、靴袋
※更衣室がありませんので動きやすい服装でお越しください
- 申込み 5月 27 日(水)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

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。

