



# はじめてのズンバ

ラテンのリズムで無理なく楽しくリフレッシュ!!!

## ズンバ(ZUMBA)とは!?

スポーツクラブでも大人気!「ズンバ」は、ラテン音楽に合わせて体を軽く動かすダンス体操です。できる範囲で楽しく体を動かすことで、**筋力アップ・転倒予防・姿勢改善・気分転換・ストレス解消**につながります。初めての方や運動が苦手な方でも大丈夫!音楽を楽しみながら陽気なリズムで体をほぐし、ストレス解消!気分もリフレッシュ!!!

日時 令和8年6月25日(木)  
午後1時30分~2時30分

場所 湘南なぎさ荘 集会ホール(1階)

講師 宮本 恵美 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 30人

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5日(金)から電話で先着順  
(申込受付時間 午前9時から)

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

TEL 0466 (36) 2315・FAX 0466 (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?

<http://www.fujisawa-shakyo.jp>

