

● なぎさ健耕フェスタ ●

シニアのための ストレッチ&筋トレ



● 7月30日(木)

午後1時30分～2時30分

- ◆受付は講座開始の30分前(午後1時から)となります
- ◆ご来場の際は、公共交通機関をご利用ください



場所	湘南なぎさ荘 大広間①(2階)
講師	石井 咲織 氏 (フィットネスインストラクター)
対象	市内在住60才以上の方 20人
費用	無料
持ち物	汗ふきタオル、水分補給用飲み物、靴袋 ※動きやすい服装でお越しく下さい
申込み	7月15日(水)から電話で先着順



【申込受付: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 藤沢市鵠沼海岸6-17-7

(受付時間 午前9時～午後4時) 月曜休館日

電話: 0466-36-2315 FAX: 36-1171

