

いきいきシニアセンターやすらぎ荘  
7月のお知らせ

日	曜日	浴室	健康相談	マッサージ	講座及び行事	備考	
1	水		●	●		部屋申請	
2	木	●	●	●	【申込】音楽体操		
3	金	●	●	●	【主催】輪踊り 【申込】健康づくり運動講座 カラダチェック&骨格(コツコツ)体操		
4	土	●	●	●	【主催】陶芸でマグカップをつくろう①	カラオケ	
5	日	●	●	●			
6	月	休館日					
7	火	●	●	●	【申込締切】健康づくり運動講座 カラダチェック&骨格(コツコツ)体操	カラオケ	
8	水		●	●	【介護予防事業】フレイル予防教室AM 【サークル支援事業】フレイル予防教室PM 【抽選】健康づくり運動講座 カラダチェック&骨格(コツコツ)体操		
9	木	●	●	●			
10	金	●	●	●	【主催】ふまねっと運動講座		
11	土	●	●	●		カラオケ	
12	日	●	●	●			
13	月	休館日					
14	火	●	●	●		カラオケ	
15	水		●	●	【介護予防事業】音楽体操		
16	木	●	●	●	【主催】健康づくり運動講座 カラダチェック&骨格(コツコツ)体操		
17	金	●	●	●	【主催】輪踊り		
18	土	●	●	●		カラオケ	
19	日	●	●	●			
20	月	休館日					
21	火	●	●	●		カラオケ	
22	水		●	●	第2回やすらぎ祭実行委員会9時30分～ やすらぎ祭参加者会議11時～12時		
23	木	●	●	●			
24	金	●	●	●			
25	土	●	●	●		カラオケ	
26	日	●	●	●	【共催】やすらぎ専席		
27	月	休館日					
28	火	●	●	●		カラオケ	
29	水		●	●	スマホ個別相談会 【申込】中医養生ヨガ⑥(夏)		
30	木	●	●	●			
31	金	●	●	●			

1. 浴室 10:30～15:30 ※10:30のみ事前予約制(受付15:00まで)
2. マッサージ 火曜日、木曜日、日曜日 ※事前予約制になります
3. ヘルストロン・マッサージ機 毎日9:00～15:30
4. 健康相談 毎日9:00～16:00(12:00～12:45は休館します)

日時等都合により変更と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)やすらぎ荘 0466-81-6068