

# いきいきシニアセンター湘南なぎさ荘

## 8月のお知らせ

| 日  | 曜日 | 浴室  | アクア |      | 健康相談 | マッサージ | 講座及び行事                                          | 備 考     |
|----|----|-----|-----|------|------|-------|-------------------------------------------------|---------|
|    |    |     | 開放  | レッスン |      |       |                                                 |         |
| 1  | 土  | ●   | ●   |      | ●    |       |                                                 | 9月分部屋申請 |
| 2  | 日  | ●   | ●   |      | ●    |       |                                                 |         |
| 3  | 月  | 休館日 |     |      |      |       |                                                 |         |
| 4  | 火  | ●   | ●   |      | ●    | ●     |                                                 |         |
| 5  | 水  | ●   |     | ●    | ●    | ●     | (先着申込) 9月分アクアレッスン                               |         |
| 6  | 木  |     | ●   |      | ●    | ●     | 家系図講座 (AM)                                      |         |
| 7  | 金  | ●   | ●   |      | ●    |       | (先着申込) シニアのためのストレッチ&筋トレ (8/27)                  |         |
| 8  | 土  | ●   | ●   |      | ●    |       |                                                 |         |
| 9  | 日  | ●   | ●   |      | ●    |       |                                                 |         |
| 10 | 月  | 休館日 |     |      |      |       |                                                 |         |
| 11 | 火  | ●   | ●   |      | ●    |       |                                                 | 山の日     |
| 12 | 水  | ●   | ●   |      | ●    | ●     |                                                 |         |
| 13 | 木  |     | ●   |      | ●    | ●     | (先着申込) シニアリトミック (8/30)                          |         |
| 14 | 金  | ●   | ●   |      | ●    |       | (先着申込) 骨盤底筋群体操・元氣UPエアロビクス (8/29)                |         |
| 15 | 土  | ●   | ●   |      | ●    |       |                                                 |         |
| 16 | 日  | ●   | ●   |      | ●    |       |                                                 |         |
| 17 | 月  | 休館日 |     |      |      |       |                                                 |         |
| 18 | 火  | ●   | ●   |      | ●    | ●     |                                                 |         |
| 19 | 水  | ●   |     | ●    | ●    | ●     |                                                 |         |
| 20 | 木  |     | ●   |      | ●    | ●     |                                                 |         |
| 21 | 金  | ●   | ●   |      | ●    |       |                                                 |         |
| 22 | 土  | ●   | ●   |      | ●    |       |                                                 |         |
| 23 | 日  | ●   | ●   |      | ●    |       | 社交ダンス開放日 (PM1～3時)<br>(先着申込) スンパで楽しく動こう講座 (9/12) |         |
| 24 | 月  | 休館日 |     |      |      |       |                                                 |         |
| 25 | 火  | ●   | ●   |      | ●    | ●     |                                                 |         |
| 26 | 水  | ●   | ●   |      | ●    | ●     | (先着申込) 色で変わる! 気分・表情・毎日の楽しさ講座 (9/13)             |         |
| 27 | 木  |     |     | ●    | ●    | ●     | シニアのためのストレッチ&筋トレ (PM)                           |         |
| 28 | 金  | ●   | ●   |      | ●    |       |                                                 |         |
| 29 | 土  | ●   |     | ●    | ●    |       | 骨盤底筋群体操・元氣UPエアロビクス (AM)                         |         |
| 30 | 日  | ●   | ●   |      | ●    |       | シニアリトミック (AM)<br>手芸サロン (AM)                     |         |
| 31 | 月  | 休館日 |     |      |      |       |                                                 |         |

- 浴室 10:30～15:30 (14:45受付終了)  
10:30～11:15⇒予約制 各4人  
10:45～15:30  
⇒予約なしで定員内(8人)で利用可  
利用時間は45分間
- アクア・開放 10:00～15:30 (15:00受付終了) レッスン ※予約制
- マッサージ (火・木) 9:00～15:00 (受付15:00まで) 【井上先生】  
※予約制 (水) 9:00～15:00 (受付15:00まで) 【疋田先生】
- スカイウェル 9:30～15:30
- 健康相談 9:00～15:30

日時等、都合により変更に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）湘南なぎさ荘 0466-36-2315

