

令和8年度 やすらぎ荘 介護予防事業

フレイル予防教室

「暑さに負けない！カラダづくり！」

～ウォーキング体操と、ながら筋トレで楽しく
体を動かして、筋力の低下を予防しましょう～

日時 令和8年**7月8日(水)**
午前10時45分～12時15分

場所 やすらぎ荘1階 大広間

講師 介護予防運動指導員
久保木 恵子氏

対象 市内在住60歳以上の方 **30人**

費用 **無料**

持ち物 ・動きやすい服装・靴袋・汗拭きタオル
・水分補給用飲み物

運動初心者歓迎!!



申込み 令和8年**6月24日(水)**より

電話による先着順の受付です

(受付時間・午前9時～午後4時)



※駐車場には限りがありますので、なるべく公共交通機関のご利用をお願いいたします。

◆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）

やすらぎ荘

〒251-0862 藤沢市稲荷586番地
電話81-6068（月曜休館日）

地域福祉活動計画を多くの皆さまに知っていただき
たく、わかりやすい動画や冊子を作成しました。

どちらも藤沢市社会福祉協議会の
ホームページから視聴、ダウンロード
することができます。

