

令和8年度 やすらぎ荘主催事業 健康づくり運動講座

コ ッ コ ッ

カラダチェック&骨々体操

日時 令和8年 **7月16日(木)**

午前10時45分～12時15分

場所 やすらぎ荘 1階「大広間」

講師 藤沢市秩父宮記念体育館トレーナー
宮崎 陽子 氏

対象 市内在住の60歳以上の方

30人(抽選)

費用 無料

持ち物 運動用タオル(長め)・水分補給用飲み物

バスタオル(大きめ)・靴袋



申込み 令和8年 **7月3日(金)～7月7日(火)**

電話による受付(受付時間午前9時～午後4時)

抽選

※**7月8日(水)午前10時に1階ロビーで公開抽選します**

※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。

◆お問い合わせ◆

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(月曜休館日)

〒251-0862 藤沢市稲荷586番地

TEL 81-6068 FAX 83-4624

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。

