



令和8年度 やすらぎ荘 介護予防事業



音楽体操

歌とストレッチで脳も身体も活性化！！



日時：令和8年 **8月19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：中村 嘉奈子 氏（認知症予防音楽体操士）

対象：市内在住**60歳以上の方 40人**

費用：無 料

持ち物：水分補給用飲み物・汗ふきタオル・くつ袋

申込み：令和8年 **8月5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。

