

令和8年度 やすらぎ荘 主催事業

おとなの健康運動

体幹トレーニングとバランス運動

日時 令和8年

8月25日(火)

午前 10 時 45 分～12 時 15 分

場所 やすらぎ荘1階 大広間

講師 健康運動指導士・介護予防運動スペシャリスト

秋山 茂夫 氏

対象 市内在住60歳以上の方 25人

費用 無料

持ち物 動きやすい服装・大きめのバスタオル

運動用タオル(長めのもの・汗拭き兼用可)・飲み物・靴袋

申込み 令和8年 8月11日(火)から

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 (月曜休館日)

〒251-0862 藤沢市稲荷586番地

TEL81-6068 FAX83-4624

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。

