

こぶし3B体操体験

～60才からやりましょう!用具を使った楽しい
筋トレとストレッチを体験してみませんか～



全2回

9月4日(金)

18日(金)

9時30分～11時

3B体操独自の用具
(のびのびベルト・ベル・
ボール)を使いどなたでも
無理なくできる健康体操で
す



場 所 こぶし荘 1階多目的ホール

講 師 宮崎かよ子氏

(公社)日本3B体操協会公認指導士

対 象 市内在住60歳以上の方 15人

持ち物 室内用運動靴・動きやすい服装・バスタオル
汗拭きタオル・水分補給用飲料・外履き用靴袋
(用具は貸出します)

申込み 8月19日(水)から先着順

電話または来館にて受付(午前9時～午後4時 月曜日休館)

※講座は急遽延期、又は中止させて頂くことがあります。

【問い合わせ】

いきいきシニアセンターこぶし荘
(藤沢市老人福祉センター)

〒252-0807 藤沢市下土棚800-1

TEL 45-3121 FAX 45-3126

(月曜日休館)

藤沢市地域福祉活動計画を知っていますか
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。
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。

