

～どなたでも無理なく取り組める運動中心です～

# 膝痛予防改善体操

## 9月8日(火)

午前9時30分～11時30分



場 所 こぶし荘 多目的ホール

対 象 市内在住 60 歳以上の方 30 人(抽選)

講 師 宮崎陽子氏(藤沢市みらい創造財団 スポーツ事業課指導員)

持ち物 室内用運動靴・動きやすい服装・水分補給用飲料

バスタオル(ヨガマット可)・フェイスタオル(運動中使用)

外履き用靴袋

\*運動の1時間前までに、食事をすませておいてください

**申込み締切**

**8月23日(日)**

電話または来館にて受付(午前9時～午後4時)

8月25日(火) **抽選**

当選の方にはご連絡しますので、日中連絡のつく電話番号をお知らせください

※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 FAX45-3126 (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。

