

令和8年度 やすらぎ荘主催事業

健康改善体操

～総合健康体操で転倒防止・認知症予防～
好評のダンスと音楽療法(楽器演奏)を行います

日時 令和8年 **9月9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：健康改善センター主宰
御代川 義則 氏



対 象：市内在住**60歳以上の方 35人**

費 用：無料

持ち物：水分補給用飲み物・汗拭き用タオル
動きやすい服装・靴袋



申込み：令和8年**8月26日(水)**より

電話にて先着順の受付です

(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。

