

令和8年度 こぶし荘サークル共催事業

初心者・未経験者
大歓迎！

年齢は問いません
90代の方も
楽しんでますよ～

エアロビクス体験

10/6 (火)

午前10時～11時10分



場 所 こぶし荘 多目的ホール

講 師 YASUKO氏(健康運動実践指導者・元エアロビクス競技選手)

対 象 市内在住60歳以上の方 20人

持ち物 室内用運動靴・汗拭きタオル・動きやすい服装

水分補給用飲料・外履き用靴袋

申込み 9月17日(木)午前9時から

電話または来館にて先着順

受付時間：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 FAX45-3126（月曜日休館）

藤沢市地域福祉活動計画をご存じですか？
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ています。
藤沢市社会福祉協議会のホームページから動画の
視聴と冊子のダウンロードができます。

