

アクアビクス入門講座

～水中運動で身体も心もリフレッシュ！～

日 時 10月1日(木)～10月22日(木)

(毎週木曜日 全4回)

午前10時20分～11時50分

第1回	10月1日	大広間③ (2階)	オリエンテーション・軽体操(水着不要)
第2回	10月8日	運動浴室 アクア専用 温水プール (地下1階)	水中運動 ★事前に体温と血圧の測定をお願いします
第3回	10月15日		
第4回	10月22日		

★講座受付初日は、大広間3にて講座開始前の30分前(午前9時50分)から、
2回目以降は地下受付にて10時からとなります

★更衣室で着替え、講座に遅れずに参加できるようお願いします

対 象 市内在住60歳以上の初めて受講される方で全日参加できる方

定 員 15人

費 用 無料

持ち物 (第1回) 筆記用具・飲み物・靴袋

(第2回以降) 水着・水泳帽・バスタオル・浴用タオル・飲み物・靴袋

申込み 9月17日(木)から電話で先着順(申込受付時間 午前9時から)

★受講前に看護師の問診を受けてください(要予約)

★講座(全4回)終了後に運動浴室をご利用いただけます

【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)

湘南なぎさ荘

〒251-0037 藤沢市鵜沼海岸6-17-7

電話 0466-36-2315 / FAX 36-1171

受付時間 午前9時～午後4時 (月曜日休館)



一人ひとりが主役 共に支え合い 安心して暮らせるまち ふじさわ

第4次藤沢市地域福祉活動と一緒に取り組みませんか?

<https://www.fujisawa-shakyo.jp/>

