

シニアのための ストレッチ&筋トレ

～気になるお腹の筋トレ～



● **10月29日(木)**

午後1時30分～2時30分

◆受付は講座開始の 30 分前(午後1時から)となります



場 所	湘南なぎさ荘 集会ホール（1階）
講 師	石井 咲織 氏 （フィットネスインストラクター）
対 象	市内在住60歳以上の方 30人
費 用	無料
持ち物	室内用運動靴、汗拭きタオル、水分補給用飲み物、 靴袋、動きやすい服装でお越しください
申込み	10月15日(木)から電話で先着順 【申込受付:午前9時から】



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？

わかりやすい動画や冊子を作成しています。

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



<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

藤沢市鵠沼海岸 6-17-7



（受付時間 午前9時～午後4時）月曜休館日

電話：0466-36-2315 FAX：36-1171