シニアのための ストレッチ＆筋トレ

運動強度のめやす ♥◐♡

～股関節の可動域を広げよう～



11月26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（さおり）　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	１１月１１日（水）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に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