令和８年度　やすらぎ荘主催事業　健康づくり運動講座

# 膝痛予防改善体操

**日　時**　令和８年**11月26日(木)**
**午前10時45分～12時15分**



**場　所**　やすらぎ荘　1階「大広間」

**講　師**　藤沢市秩父宮記念体育館トレーナー
宮﨑　陽子　氏

**対　象**　市内在住の60歳以上の方　30人(抽選)

**費　用**　無　料

**持ち物**　運動用タオル(長め)・バスタオル(大きめ)
水分補給用飲み物・靴袋

**申込み**　令和8年11月11日(水)～11月17日(火)
電話による受付(受付時間午前9時～午後4時)

**抽選**　※11月18日(水)午前10時に1階ロビーで公開抽選します

※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いたします


◆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。