令和8年度　やすらぎ荘主催事業



初めての方も大丈夫 楽しく
一緒に運動してみませんか？

相良陽子先生の 転倒予防体操

楽しく動いて転びにくい身体づくり



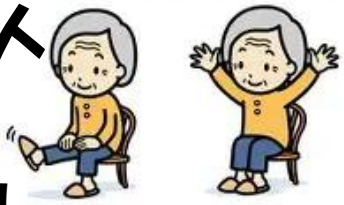
日　時　令和8年 **11月20日(金)**
午前10時45分～12時15分

場　所　やすらぎ荘1階　大広間

講　師　日本スポーツ協会公認体操指導員
相良　陽子氏



対　象　市内在住60歳以上の方 **35人**



費　用　無　料

持ち物　水分補給用飲み物・汗ふき用タオル
靴袋・動きやすい服装

申込み　令和8年 **11月6日(金)より**
電話による**先着順**の受付です
（受付時間・午前9時～午後4時）

※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。

◆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
〒251-0862　藤沢市稲荷５８６番地
電話８１－６０６８（月曜休館日）

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。