令和8年度　こぶし荘主催事業　　健康づくり運動講座

～どなたでも無理なく取り組める運動中心です～

チェア de 体操

12 月 8 日(火)

午前9時30分～11 時30分



場　所　　こぶし荘　多目的ホール

対　象　　市内在住 60 歳以上の方　30 人(抽選)

講　師　　宮﨑陽子氏（藤沢市みらい創造財団　スポーツ事業課指導員）

持ち物　　室内用運動靴・動きやすい服装・水分補給用飲料

バスタオル（ヨガマット可）・フェイスタオル（運動中使用）

外履き用靴袋

＊運動の1時間前までに、食事をすませておいてください

申込み締切　**11 月 25 日（水）**

電話または来館にて受付（午前 9 時～午後4時）

11月 26日(木)　抽選

当選の方にはご連絡しますので、日中連絡のつく電話番号をお知らせください

※講座は急遽延期、又は中止させて頂くことがあります

【問い合わせ】
いきいきシニアセンターこぶし荘
（藤沢市老人福祉センター）
〒252-0807　藤沢市下土棚 800-1
TEL 45-3121 FAX45-3126　（月曜日休館）

藤沢市地域福祉活動計画をご存じですか？
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ています。
藤沢市社会福祉協議会のホームページから動画の視聴と冊子のダウンロードができます。