第4回

令和8年度　こぶし荘主催事業

～唱歌 童謡 懐メロなどを歌いながら
楽しく体を動かしましょう～

音楽体操講座

脳トレ筋トレで全身体操しよう！

日　時
12月3日(木)
午後1時30分
～3時30分

申込み
11月18日(水)
9:00～
電話または来館にて
先着順
（午前9時から午後4時）

場　所　こぶし荘1階　多目的ホール
講　師　中村　嘉奈子 氏
（認知症予防音楽体操士）
対　象　市内在住60歳以上の方　80人
持ち物　動きやすい服装・室内用靴・タオル
外履き用靴袋・水分補給用飲料



※ 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。