令和８年度　湘南なぎさ荘

自主介護予防事業

アクアビクス講師と
動こう！

元気UP！エアロビクス

運動強度のめやす



11月28日(土)

午前11時30分～午後0時15分

受付は講座開始30分前（午前11時）からとなります

1階　集会ホール

講　師　YASUKO氏（湘南なぎさ荘　アクアビクス講師）

対　象　市内在住６０才以上の方２６人

費　用　無料

持ち物　汗ふきタオル、飲み物（水分補給用）
　　室内用運動靴、靴袋、動きやすい服装でお越しください

申込み　11月12日（木）から電話で先着順【申込受付：９時から】

※同日開催の「骨盤底筋群体操」との重複申し込みはご遠慮ください

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
電話：0466-36-2315　FAX:36-1171
（受付時間　午前9時～午後4時）月曜日休館