健康づくり運動講座

～寒い日も自宅でトレーニング！椅子トレ～

12月1日(火)



運動強度のめやす
♥♥♡

午前10時～正午
（受付開始：午前9時30分）

場　所　湘南なぎさ荘 集会ホール（1 階）
講　師　馬場 真樹氏
（公財）藤沢市みらい創造財団秩父宮記念体育館トレーナー
対　象　市内在住60歳以上の方 30 人
費　用　無料
持ち物　靴袋、浴用サイズのタオル（講座で使用）
汗ふきタオル、室内用運動靴、飲み物（水分補給用）
※更衣室がありませんので動きやすい服装でお越しください
申込み　11 月 18 日（水）から電話で先着順
【申込受付：9時から】

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