令和８年度　やすらぎ荘　主催事業



中医養生ヨガ®

寒さに負けない身体づくり

中医養生ヨガ®とは…
季節にあった身体づくりのために必要な食事や呼吸法を学ぶヨガです。
ゆっくりとした動きで、初めての方でも安心してご参加いただけます。

日　時：令和8年 12 月 9 日(水)

午前10時45分～12時15分

場　所：やすらぎ荘１階 大広間　　**講 師：中村 乃梨子 氏**
（ヨガインストラクター）

対　象：市内在住60歳以上の方 25人　**費　用：無　料**

持ち物：ヨガマットもしくは大きめのバスタオル
（横になった時、身体の下に敷きます）
汗拭きタオル・飲み物・靴袋

＊動きやすい服装でご参加ください

申し込み：令和8年 11 月 27 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（月曜休館日）
〒251-0862　藤沢市稲荷586番地
TEL 81-6068　FAX 83-4624

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。