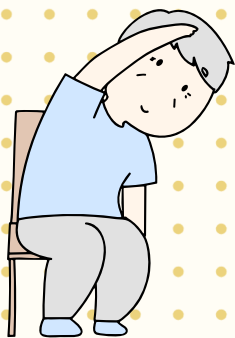


椅子に座って楽しく体操

ゆったりいすヨガ

講師

ヨガインストラクター
河原歩美氏



令和8年	4月	2日(木)	4月	16日(木)
	5月	7日(木)	5月	21日(木)
	6月	4日(木)	6月	18日(木)
	7月	2日(木)	7月	16日(木)

- 場所 : 藤沢地区センター 1階 大会議室
- 時間 : 13:15~14:15
- 定員 : 30名 (先着順)
- 対象 : 藤沢地区在住

今後サークルに
移行予定です。

- おおむね65歳以上の方
- 参加費 : 300円 (1回につき)
- 持ち物 : 動きやすい服装、飲み物、タオル
- お願い : 事前にお申し込みください

お問い合わせ・お申し込み
藤沢地域包括支援センター

☎ 04-2960-6307