

主催 片瀬地区社会福祉協議会
協力 片瀬いきいきサポートセンター（片瀬地域包括支援センター）
居宅介護支援センター鵜生園

座ったままでも大丈夫

参加

無料

「バレエストレッチ」 で簡身体操

高齢者向けミニ講座

〔日時〕 1月14日（水） 午前10時30分～正午

〔会場〕 片瀬地区ボランティアセンターひだまり片瀬
（藤沢市片瀬3-16-10香川ビル1F）

〔講師〕 バレエストレッチ・ダンスエクササイズ指導者
RISAさん

〔参加〕 どなたでも（先着10名程度）

＊ 運動が苦手な方でも大丈夫です

＊ 事前申込不要。直接会場にお越しください

＊ 動きやすい服装（飲み物持参）でご参加ください

お問い合わせ

片瀬市民センター 地域づくり担当

0466(27)2711

平日午前8時30分～午後5時

・体調のすぐれない方はご遠慮ください