

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鵠生園



座ったままでも大丈夫

参加

無料

# 「バレエストレッチ」 で簡単体操

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