

シニアのための

善遊サロン 健康コース

「善友学級」（高齢者学級）は、「健康」「文化」「ウォーキング」の3つの専門コースに分かれ、「善遊サロン」としてリニューアルします。「文化コース」「ウォーキングコース」は11月スタートの予定です。

住み慣れた町で、生きがいを持って暮らし続けたい。そのためにも、元気でいたいですね。

善遊サロン 健康コースは、全4回の連続講座。仲間と共に体を動かしながら、健康に関する知識も得られます。

■対象 **65歳以上の方、50人（抽選） 全4回とも、参加するお気持ちのある方。**

■参加費 無料

■プログラム



第1回 5月30日（木） 午後1時30分～3時30分

まずは、体力測定。今の状態を知りましょう。そのあとは、家庭で手軽にできる運動をご紹介します。今日から毎日、こつこつ体を動かしていきましょう。

講師：藤沢市 高齢者支援課派遣の 運動指導員

第2回 6月27日（木） 午後1時30分～3時30分

身体の使い方について解説を受けながら、テンポよく全身を動かしていきます。コグニサイズで、脳も活性化！

講師：有限会社 ビーアウェイク トレーナー

第3回 7月18日（木） 午後1時30分～3時30分

お口の健康は全身の健康にダイレクトにつながります。正しい知識を得て、歯を大切に。



講師：藤沢歯科衛生士の会 スマイル

第4回 9月19日（木） 午後1時30分～3時30分

4回コースの最終回です！どっどん体を動かしていきましょう！運動習慣をつけて、毎日元気に。

講師：藤沢市 高齢者支援課派遣の 運動指導員

プログラムの内容は変更する場合があります。

■申し込み方法



令和6年度

■善遊サロン 健康コース 申し込み■

ハガキに住所・氏名（ふりがな）・電話番号・年齢を記入して
5月2日(木)必着で善行公民館までお申込みください。


申込み多数の場合は抽選を行い、5月中旬に結果をハガキで
お知らせします。


ハガキの記入方法

※消せるボールペンでの記入はご遠慮ください

表面

裏面

 <input type="checkbox"/> 251-0871 善行公民館 善遊サロン健康コース 担当者 宛	藤沢市善行1-2-3	申込者の ・住所 ・氏名（ふりがな） ・電話番号 ・年齢
--	------------	--



《問い合わせ》 善行公民館
〒251-0871 藤沢市善行 1-2-3
TEL 0466-90-0097 FAX 0466-81-4441
(平日 午前8時30分~午後5時)

※感染症対策につきましては藤沢市のガイドラインに沿って対応いたします。
※公共交通機関のご利用にご協力をお願いします。