湘南大庭地区社会福祉協議会

介護予防教室

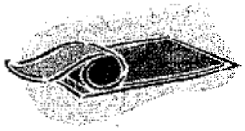
1．対　象　　湘南大庭地区内在住で５０歳以上の方
（介護保険サービスを利用していないこと）

2．定　員　　各回 40名（受講料 無料）
※ 先着順受付　１回の講座のみでの申込みも可能です。

3．申込み　　平成３０年　１０月１６日（火）　午前９時から
湘南大庭市民センター　地域担当（☎８７－１１１１）
◎ 来館もしくはお電話でどうぞ。
※平日の１７時以降、土日祝日については
申し込み、問い合わせは受付けておりません

4．主　催　　湘南大庭地区社会福祉協議会　生活改善部会

★ プログラム ★　（※ 講師の都合により一部内容が変更になる場合があります。）

	日　　時	テーマ（内容）及び講師
1	１１月１４日（水） 午後１時３０分～ 午後３時３０分	～　シニアヨガ　～ ヨガで始める健康づくり 講師：ジャパン ヨガ アカデミー 持ち物：中履き用の靴、運動の出来る服装、タオル、水筒 場所：湘南大庭市民センター　体育室 
2	１１月２０日（火） 午後１時３０分～ 午後３時３０分	～　健康寿命を延ばそう　～ ・体力測定 ・家庭でも出来るトレーニング 講師：藤沢市保健医療センター　運動指導員 持ち物：中履き用の靴、運動の出来る服装、タオル、水筒 場所：湘南大庭市民センター　体育室
3	１１月２７日（火） 午後１時３０分～ 午後３時３０分	～音楽を聞きながら楽しく身体を動かそう～ ・ウォーキング運動 ・チェアサイズ（椅子を使用した運動） 講師：健康運動指導士　秋山 茂夫氏 持ち物：中履き用の靴、運動の出来る服装、タオル、水筒 場所：湘南大庭市民センター　体育室

※３講座とも受付は午後１時から行います。

回覧											