

片瀬地区ボランティアセンターミニ講座

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鶴生園

回 覧

座ったままでも大丈夫

高齢の方対象

「バレエストレッチ」 で簡単体操

参加

無料

無理なくバレエの動きを取り入れたストレッチ体操です
楽しく体を動かしましょう

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

【日時】 1月15日(水) 午前10時半～11時45分

【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)

【参加】 先着10名

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時半～午後5時

お申し込み