

ずっと健康に！

回 覧

# 2025年度 元気な体づくり講座

|   | 日 程      | 内 容                                    | 申込開始     | 定員<br>(先着順) |
|---|----------|----------------------------------------|----------|-------------|
| ① | 4／25(金)  | ・体内年齢を測ってみよう<br>・野菜摂れていますか？<br>測定できます！ | 4／1(火)～  | 各回<br>20名   |
| ② | 5／20(火)  | 笑って学ぼう音楽レク                             |          |             |
| ③ | 10／17(金) | ・体内年齢を測ってみよう<br>・野菜摂れていますか？<br>測定できます！ | 9／29(月)～ |             |
| ④ | 11／7(金)  | 体と頭を<br>活性化させよう                        |          |             |

※②・④は動きやすい服装で、飲み物を持参の上ご参加ください

●時間:すべて 13:30～15:00

●場所:善行公民館(会場は申し込みの際にお伝えします)

●対象:善行地域に住む65歳以上の方

●申込方法:電話か来所で



問合せ先:善行いきいきサポートセンター

電 号:0466-90-0065(野村・島田・遠藤)

藤沢市善行地域包括支援センター