

令和8年度 ふれあい交流センター江之島「教養講座」

第1期高齢者健康づくり教室

日 時：5/13・5/20・5/27

6/3・6/10・6/17 毎水曜日開催

午後1時30分～午後3時00分

*雨天でも実施いたします。



講 師：若松宏美・中川真紀 先生

場 所：ふれあい交流センター江之島1階ホール

内 容：ストレッチ、ウォーキング、屋外健康器具利用など

定 員：30人 市内在住で60歳以上の方

持 ち 物：汗拭きタオル、水分補給用飲料、ヨガマットまたはバスタオル、帽子

参 加 費：無 料

申込期間：4/1（水）～4/30（木）

お電話かFAXまたは直接窓口でお申し込みください。（抽選）

*当選落選については5/1（金）以降にお問い合わせください。



ふれあい交流センター江之島

電話（FAX兼用）053-425-9907