

令和8年度 ふれあい交流センター江之島「教養講座」

第2期高齢者健康づくり教室

日 時：9/16・9/23・30

10/7・10/14・10/21

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：8/18（火）～9/6（日）

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9/9（火）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