

令和6年度 長後地区社会福祉協議会 高齢者部会事業

# 第1回 健康講座

みんな知ってる？

誰でもできる♪

## 『プラス10・かわせみ体操』

**日時** 2024年7月10日(水) 13時30分~15時

**会場** 長後市民センター 3階 ホール

**講師** 藤沢市保健医療財団  
高橋 健(たかはし けん) 健康運動指導士

**対象** 主に65歳以上の方

**定員** 30名(先着)

**参加費** 無料



<申し込み>

6月24日(月)~7月5日(金)

来庁または電話にてお申込み下さい。

※平日の8時30分~17時(12時~13時 土曜・日曜を除く)

長後市民センター 地域づくり担当

電話 0466-44-1622