

主催 片瀬地区ボランティアセンター運営委員会

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

高齢者対象ミニ講座シリーズ 健康体操教室

ひさのひでたか
久野秀隆先生の

介護を予防する運動！



片瀬海岸出身、テレビの健康体操番組にも出演されている、久野先生と一緒に、楽しく体を動かしましょう。椅子に座ったまま運動することもできます。ミニ講座でも毎年大変人気の講座です。是非ご参加ください。

日時 令和5年6月14日（水）午前10時30分～正午

場所 片瀬市民センター 2階ホール

講師 久野秀隆 先生

1987年生まれ 藤沢市片瀬海岸出身

有限会社ビーアウェイク代表取締役 介護予防運動指導員

定員 50名予定 先着順（参加無料）

※予約不要です。直接会場にお越ください。

※参加可能上限人数に達した場合、参加をお断りする場合があります。

※受付は当日午前10時から開始します。

【事務局】片瀬市民センター地域づくり担当 27-2711
（平日 午前9時～午後5時）



- ・新型コロナウイルス感染症防止のため、手洗い及び消毒のお願いをするとともに、37.5℃以上の発熱や体調不調の症状がある場合は、参加をご遠慮くださいますようお願いいたします。
- ・飲み物や汗を拭くタオル等ご持参ください。
- ・動きやすい服装、運動靴でお越しください。（椅子をご用意しております。）