

主催 片瀬地区社会福祉協議会

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鵜生園

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

## 元気な体と若さを保てる運動講座



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6年9月4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

有限会社ピ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）

- ・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。）

