

令和4年度藤沢市民センター高齢者事業

# つまずき防止体操教室

講師： 一関スポーツ推進委員  
白石理恵さん

開催日： 令和4年10月18日(火)

時間： 午前10時～11時30分

会場： 藤沢市民センター 音楽ホール

対象： 65歳以上の一関市民

募集人数： 20名

参加費： 無料

持ち物： 水分補給用飲み物、タオル、運動靴  
動きやすい服装で参加してください！

申込締切： 令和4年10月11日(火)

あ！あぶない！



申し込み・問い合わせ先

## 藤沢市民センター

一関市藤沢町藤沢字仁郷12番地5

電話 63-5515 FAX 63-5517

メール： fuji@dontokoi-f.com

### 参加申込書

高齢者事業「つまずき防止体操教室」に参加します。

参加者氏名		連絡先	
住所		年齢	歳