



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 9:20~9:50 ストレッチ30	4	5	6 9:40~10:30 ストレッチ50 腰痛予防編
予約制	14:00~14:50 筋膜リリース	14:00~14:50 ヨガ				
7	8	9	10 9:20~9:50 ストレッチ30	11 10:00~10:50 姿勢改善術	12	予約制 13 9:40~10:30 筋膜リリース
		14:00~14:50 フラALOHAダンス				
14	15 敬老の日	16	17 9:00~9:50 ストレッチ50 全身リラックス編	18 10:00~10:50 エアロビクス& コンディショニング	19	20 9:40~10:30 ストレッチ50 肩こり予防編
21	22	23 秋分の日	24 9:20~9:50 ストレッチ30	25 10:00~10:50 姿勢改善術	26	27
	14:00~14:50 太極舞				14:00~14:50 コンチネンスケア	
28	29	30	月ごとのスケジュールは 保健医療センターのホームページに掲載します。 ※都合により内容を変更する場合がありますので予めご了承ください。			
予約制	14:00~14:50 筋膜リリース	14:00~15:15 ピラティス& リラックスヨガ				

ストレッチ系

有酸素運動系

コンディショニング系



9月のプログラム紹介

プログラム名	内容	強度	難易度	料金
ストレッチ30	無理なくゆっくり筋肉を伸ばしましょう。運動前、運動後、リラックスにも効果的です。	★	☆	550円
ストレッチ50	異なるテーマに沿ってストレッチを行います。身体のさまざまな部位や悩みにアプローチしていきます。	★	☆	1,100円
筋膜リリース	フォームローラーを使って筋膜の萎縮や癒着を解さほぐします。柔軟性アップ、姿勢改善にも効果的です！	★	☆	1,100円
姿勢改善術	身体が丸まったり、反ったり、ゆがんだりしていませんか？身体をほぐし、筋力強化して姿勢改善を目指します。	★★	☆☆	1,100円
ヨガ	筋肉の緊張を優しくほぐします。自身の身体を見つめ直し、リラックスしながら整えていきます。	★	☆☆	1,100円
コンチネンスケア	コンチネンスとは排泄が正常な状態を表します。排尿などの困り事を改善・予防するためのトレーニング&ストレッチです。	★	☆	1,100円
ピラティス&リラックスヨガ	ピラティスとヨガを体験できる75分間の特別プログラムです。鍛えて、ほぐして、たっぷり時間をかけて身体を整えましょう。	★★	☆☆	1,650円
フラALOHAダンス	簡単なステップやハンドモーションを組み合わせ、ハワイアンのリズムに合わせて動きます。	★	☆☆☆	1,100円
エアロビクス&コンディショニング	前半はエアロビクスで楽しく体を動かします。後半は筋トレやストレッチで体を整えます。	★★★	☆	1,100円
太極舞	太極拳や民族舞踊などをベースに情緒あふれる音楽に合わせて舞う、誰にでも無理なくできるエクササイズです。	★★	☆☆☆	1,100円

料金 プログラム紹介参照（中学生はすべて550円）

場所 藤沢市保健医療センター 2階 多目的室

対象 中学生以上 医師から運動を制限されていない方

持ち物 タオル・飲み物・室内靴（プログラム紹介参照）

※ 予約・問合せ ※

TEL 0466-88-6752（月～土 9:00～17:00）

藤沢市保健医療センター 3階 保健事業課
（藤沢市大庭5527-1）

保健医療センター
ウェルネスプログラム

