



健康づくりのための

予約制

参加費
無料

健康チェックと運動相談

あなたのお悩み、ご相談ください！



運動不足

筋力が落ちた

体重が増えた



あなたに合った運動方法を健康運動指導士がお伝えします！

管理栄養士や保健師による食生活相談、健康相談もできます。

体組成測定で部位別の筋肉・脂肪の量がわかります。
測定結果からあなたの状態に合ったアドバイスをします♪

※ペースメーカーを使用している方は、測定できません



ふじキュン♡

【日程・会場】

	日程	開場	時間	申込期間
1	2021年5月19日(水)	湘南台公民館 第3談話室	9:30 ~ 12:00 ※お申し込みの 際に来所時間 を指定します	4/15(木) ~4/28(水)
2	2021年6月17日(木)	片瀬公民館 第2談話室		5/19(水) ~6/1(火)
3	2021年10月21日(木)	藤沢公民館 多目的室1		9/17(金) ~10/1(金)
4	2021年12月15日(水)	辻堂公民館 第1談話室		11/17(水) ~12/1(水)
5	2022年2月17日(木)	御所見公民館 第2談話室		1/18(火) ~2/1(火)
6	2022年3月16日(水)	明治公民館 第2談話室		2/16(水) ~3/2(水)

【内容】体組成測定、相談(1人10分程度)

【対象】市内在住・在勤の方

【費用】無料

【定員】15人程度(会場により異なるため、詳しくはお問合せください)

※事前のお申し込みが必要です

※会場へは公共交通機関をご利用ください

※新型コロナウイルス感染拡大の状況によって
延期・中止になる場合があります

■お申し込み■ 公益財団法人 藤沢市保健医療財団 藤沢市保健医療センター保健事業課

電話：0466-88-7311

FAX：0466-86-6065

〒251-0861 藤沢市大庭5527-1

(受付時間 平日9:00~17:00)

(FAXの場合は氏名・電話番号を記入してください。折り返し連絡いたします)