

Zoom開催!

おうちで
参加可能⁺

食生活 オンライン講座

子育てや仕事で忙しい女性のために

参加費無料 / 対象: 藤沢市在住・在勤の方



第1回

美しいカラダは内側から ～30代からの食事でヘルスケア～

10月26日(火) 10時30分～11時15分

体力が落ちている…産後の体型が戻らない…
そう思いながらも、忙しくて何もできないと思っているあなたへ!
健康で美しいカラダとは、手軽に食事改善のコツなど

第2回

食生活でココロとカラダにうるおいを ～40代50代 今こそ変わるとき～

12月3日(金) 10時30分～11時15分

なんだか調子が優れない…健康診断で指摘を受けてしまった…
このままの生活ではいけないと感じ始めているあなたへ!
女性のカラダの変化、バランスの良い時短調理のコツなど

参加申込

第1回: 10月24日(日)まで / 第2回: 11月30日(火)まで

右記内容をご記入の上、
メールを送信してください。

fujihoken@fhmc.or.jp

メールアドレス



【メール内容】

件名: 食生活オンライン講座申込み

本文: ①参加希望回

②氏名(ニックネーム可)

③年齢・性別

④在住地区or在勤

⑤質問がある場合はご記入ください



- ▶ 通信費はご負担ください。
- ▶ 受講する方は事前に「Zoom」のインストールが必要です。
- ▶ 受付完了メールや視聴のためのURLをメールでお送りします。メールが受信できるようにしてください。

お問合せ

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

〒251-0861 藤沢市大庭5527-1

☎ 0466-88-7311(平日9:00~17:00)