



Wellness
Program

日常生活に運動を取り入れて健康に暮らそう！

ウエルネス プログラム

♪ 下半期予定表 ♪

	テーマ	日付	曜日	時間	担当
1	3STEPストレッチ(柔軟性向上)	10/17,11/14, 12/19,1/16	火	PM	健康運動指導士 鈴木
2	やさしいダンス	10月3日	火	PM	健康運動指導士 中野
3	リンパトーンストレッチ(乳がん検診啓発)	10月19日	木	AM	健康運動指導士 土村
4	肥満解消～食べて・動く～	10月26日	木	AM	運動:田中 栄養:村島
5	姿勢改善(腰痛予防)	11月7日	火	PM	運動指導員 高橋愛奈
6	アロマdeリラックス ストレッチ	11月30日	木	AM	健康運動指導士 土村
7	リズム体操(初級)	12月9日	土	AM	運動指導員 小室
8	疲労軽減プログラム～セルフストレッチ&マッサージ～	12月11日	月	PM	理学療法士 店橋
9	ウエルプロ THE BEST!! 年末スペシャル2017 ストレッチ・頭の体操・筋トレ・ダンス・リラックス	12月28日	木	AM	運動 指導員
10	家でもできるトレーニング	2018年 1月9日	火	PM	健康運動指導士 中野
11	疲労軽減プログラム～セルフストレッチ&マッサージ～	1月22日	月	PM	理学療法士 店橋
12	燃やせ体脂肪! 正月太り解消 年明けスペシャル2018	1月27日	土	AM	運動 指導員
13	肥満解消～食べて・動く～	2月13日	火	PM	運動:田中 栄養:村島
14	バランストレーニング	2月22日	木	AM	健康運動指導士 高橋健
15	正しい食事deダイエット	3月1日	木	AM	管理栄養士 村島
16	あたまとからだの体操教室	3月15日	木	AM	健康運動指導士 安田
17	やさしいフラダンス	3月24日	土	PM	健康運動指導士 土村

AM:10:00～11:15

PM:14:00～15:15



●場所：藤沢市保健医療センター 2階 多目的室

●料金:1,080円/回 または 5,400円/6回分一括

1回分お得♪

※券売機で「バラエティ」券をご購入ください。チケット有効期限：2018/3/31

※6回分一括チケットご購入の方へ：1度購入につき6回分好きなウエルネスプログラムにご参加いただけます。返金はできませんので、ご理解の上ご購入ください。

●ご予約・お問い合わせ：藤沢市保健医療センター 保健事業課

TEL：0466-88-6752 FAX：0466-86-6065 ※各プログラム毎に要予約（1ヶ月前から予約受付開始）

●テーマ、日時は変更になる場合があります。詳細は各プログラムのチラシをご確認ください。