



Wellness  
Program

# ウェルネスプログラム



管理栄養士  
村島



健康運動指導士  
田中

## 肥満解消 ～食べて・動く～

**10月26日(木)10:00~11:15**

**目からウロコ！**

バランスよく、適量を、よく噛んで食べる。  
そのポイントおしえます！

そして、動く！おすすめ運動を一緒に  
やってみましょう！



会場：藤沢市保健医療センター 多目的室(要室内靴)  
料金：¥1,080 (当センターにて利用券を購入してください)  
申込み・お問合せ 保健事業課 Tel 0466-88-7311