

# 中性脂肪値 コレステロール値

が気になる方に  
オススメです!

## 脂質異常症予防のための 食生活講座

日時：

2月7日（水） 午前10時～11時30分

講義・・・ 脂質異常症とは。放っておいたらどうなるの？  
食事はなにに気をつけたらよいの？  
食品に隠れたアブラをワンポイント実習で確かめよう！



会場：藤沢市保健所 3階 大会議室

対象：藤沢市に在住・在勤で、  
脂質異常症予防・改善に関心のある方 30名（先着順）



食事と運動  
ダブルの参加で  
より効果的に♪

持ち物：筆記用具、血液検査の結果（お持ちの方だけで結構です）



藤沢市保健医療センター  
マスコットキャラクター  
サボ犬

## 生活習慣病予防のための運動講座

日時：

2月15日（木） 午前10時～11時30分

講義・・・ 運動と健康、どんな関係？  
運動実習・・・ 自宅でできる筋トレ  
ウォーキング姿勢チェックなど



会場：秩父宮記念体育館 1階 武道室

対象：藤沢市に在住・在勤で、  
生活習慣病予防・改善に関心のある方 30名（先着順）

持ち物：筆記用具、室内履き、飲み物、タオルなど。動きやすい服装でお越しください。

お問合せ・お申込みは 公益財団法人 藤沢市保健医療財団 保健事業課

☎ 0466-88-7311 (平日9:00～17:00)

FAX 0466-86-6065

E-mail [ho-shien@fhmc.or.jp](mailto:ho-shien@fhmc.or.jp)

QRコードを読み取ると、左記の  
メールアドレスが表示されます。



※ FAX、E-mailでのお申し込みは、お名前・電話番号をご記入ください。折返しお電話いたします。  
FAX、E-mailでの返信をご希望の方は、その旨をご記入ください。