

★ 体の調子を整える、らくらくかんたんな運動教室 ★

コンディショニング トレーニング



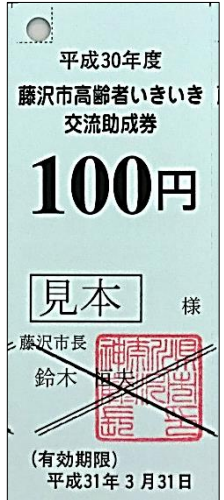
腰痛・ひざ痛改善, 体力維持向上, ロコモ・転倒予防



こんなあなたに
オススメ!

- 疲れやすい
- よくつまずく
- 階段が辛い
- 肩・腰・膝が痛い
- からだが固い
- 体力低下を感じる
- 健康の為に簡単な運動がしたい

藤沢市高齢者いきいき交流助成券をご利用いただけます!



★ コンディショニングトレーニングで ★



気分スッキリ!!



からだ元気!!

詳細は裏面を
ご確認ください。



★お申し込みの流れ

まずはお電話ください♪



藤沢市保健医療センター
保健事業課 平日9:00~17:00
TEL 0466-88-6752

開催時間\曜日	月	火	水	木	金
9:00~10:20	○	○			○
10:30~11:50	○	○			○
13:20~14:40			○	○	
14:50~16:10			○	○	

健康度チェック

理学療法士による
体調確認

コンディショニングトレーニング

※1年毎に更新手続きが必要です。

※または1年以内の
健康診断の結果を提出

1回600円

総合健診、シニア健診受診特典
コントレ6回無料

★当日の流れ

体調チェック
血圧・体重測定
食後・睡眠時間の確認
次回の予約

コンディショニングトレーニング
80分

集団トレーニング
30分

フリートレーニング
50分



運動指導員と一緒にトレーニング♪
かんたんな運動でしっかり効果を実感できます。
強度はご自分で調整しながら行うので無理なく
運動ができます。

かんたんな運動や自宅でもできる運動をご紹介します。
全身を気持ちよく動かして元気な体づくりをしましょう。

- ★ふじさわプラス・テン体操
- ★筋トレ
- ★ボール体操
- ★脳トレ
- ★バランス
- ★棒体操
- ★リズム体操

- ★筋トレ
- ★柔軟性
- ★腹筋
- ★バランス
- ★ステップ運動
- ★背筋