



Wellness
Program

ウエルネスプログラム

バランス運動で 転倒予防！



担当：高橋

筋力が衰え、バランス能力
が低下すると転倒につながります。
色々なバランス運動を行い、

転倒予防につなげましょう！

定員先着
25名

日時：平成30年2月22日(木)
10時～11時15分

場所：藤沢市保健医療センター 多目的室

持ち物：室内履き、タオル、飲み物、動きやすい服装

料金：1,080円/回、5,400円/6回一括

※券売機で「バラエティ」券をご購入ください

※一括払いの場合は、返金できませんので、ご理解の上お申し込みください

対象：医師から運動制限をされていない方



◆お申し込み・お問い合わせ◆

藤沢市保健医療センター 保健事業課

☎ 88-6752 月～金：9:00～17:15