



Wellness Program

ウエルネス プログラム

からだメンテ & ワーク

体幹・脊柱 編

運動しながら
体を整えてみませんか??



姿勢を
きれいに
したい!

腹筋と背筋の
上手な使い方を
覚えたい!



店橋
理学療法士



…こんな方、お待ちしております!

日時 : 7月30日(月) 14:00~15:15

場 所 : 藤沢市保健医療センター 2階 多目的室

持ち物 : タオル、飲み物、動きやすい服装

料 金 : 1回 1,080円、6回分チケット 5,400円

※券売機で「ウエルネスプログラム」チケットをご購入ください。

1回分お得♪

※6回分チケットご購入の方へ

チケットの有効期限内は、お好きなウエルネスプログラムに6回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。

対 象 : 医師から運動を制限されていない方

定 員 : 20名

◆お申し込み：予約制◆ 藤沢市保健医療センター 保健事業課
〒251-0861 藤沢市大庭5527-1 月~金9:00~17:15
☎0466-88-6752 FAX 0466-86-6065