



Wellness  
Program

H29健康寿命延伸支援事業

日常生活に運動を取り入れて健康に暮らそう！

# ウエルネス プログラム

## 疲労軽減プログラム

～セルフストレッチ&マッサージ～

日頃の疲れを

癒やしてみませんか??



肩こり・腰痛・眼精疲労 など



☆ 色々な疲労の症状におすすめです ☆



自分でできる  
「セルフストレッチ」や  
「セルフマッサージ」を  
実践します。



理学療法士  
店橋  
たなはし

日時 : 12月11日(月) 14:00~15:15

会場 : 藤沢市保健医療センター 多目的室

料金 : ￥1,080 (当センターにて利用券を購入してください)

持ち物 : 飲み物・バスタオル(1枚)

申込み・お問合せ 保健事業課 Tel 0466-88-6752