



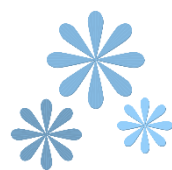
Wellness
Program

H29健康寿命延伸支援事業

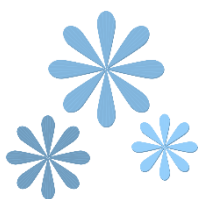
日常生活に運動を取り入れて健康に暮らそう！

ウエルネスプログラム

「家でもできる トレーニング」



今回のテーマは……



健康運動指導士 中野
asics

めざせ丸尻！

すっきりお腹！

1月9日(火)14:00~15:15

お正月気分はおしまい！

次は運動で

自分の身体を好きになる番ですよ！

会場 : 藤沢市保健医療センター 多目的室(要室内靴)
料金 : ￥1,080 (当センターにて利用券を購入してください)
申込み・お問合せ 保健事業課 Tel 0466-88-7311