



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

あたまとからだの たいそうきょうしつ

運動しながら頭を使います。
動いて笑ってみんなで楽しく
行いましょう♪



健康運動指導士 安田



日時：平成30年3月15日(木)

10:00~11:15

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※券売機で「バラエティ」券をご購入ください

対象：医師から運動制限をされていない方

持ち物：タオル 飲み物

◆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

定員先着
23名

ご自宅でできる簡単な体操です！
最近、物忘れが気になる！予防したい！かた
ぜひご参加ください。