



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

# 「やさしい フラダンス」



男性も大歓迎！

ハワイアン音楽に合わせて  
楽しくカラダを動かしましょう♪  
脚・腕等いろいろな筋肉を意識して  
フキ筋トシにもなれますよ！



健康運動指導士  
土村

日時：3月24日(土) 14:00~15:15

場所：藤沢市保健医療センター 多目的室

料金：¥1,080/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・室内履き

★お持ちの方はアロハティストのシャツやスカート等  
(当日数枚ですが貸出もあります)

申込み・お問合せ 保健事業課 Tel 0466-88-6752