

ついにシリーズ化!!体が「かたい!」あなたのための

体が柔らかくなる教室



あなたも  
5cm柔らかくなる!?



# 3STEP ストレッチ

STEP 1

ラジオ体操などの  
**体を  
温める  
ストレッチ**



STEP 2

肩・腰・足を  
じっくり  
**伸ばす  
ストレッチ**



効果を実感!  
**長座位体前屈  
測定**

STEP 3



①

8/22  
(火)

②

9/19  
(火)

③

10/17  
(火)

④

11/14  
(火)

⑤

12/19  
(火)

⑥

1/16  
(火)

**時 間：14：00～15：15**

**料 金：1,080円/回、5,400円/6回一括**

※一括払いの場合は、返金できませんので、ご理解の上お申し込みください  
※券売機で「バラエティ」券をご購入ください



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

対 象：医師から運動制限をされていない方

**定員先着  
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

☎88-6752 月～金：9：00～17：15