

体が「かたい！」あなたにオススメ！

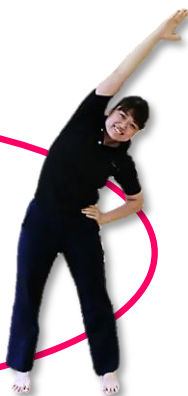
5cm柔らかくなる！？



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



STEP 3

効果を実感！
長座位体前屈
測定



定員先着
20名

日付：平成29年7月11日(火)

時間：14:00~15:15

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 ※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

◆お申し込み：予約制◆

藤沢市保健医療センター トレーニング室

☎88-1416 月~土：9:00~18:00

火・木 9:00~20:00