



はじめよう！公園で **気軽に♪** 健康づくり

# 公園

## を活用した 健康づくり講座



身近な公園で楽しみながら、**ココロ**と**カラダ**の健康づくりをしませんか？



健康遊具の使い方

ラジオ体操  
ふじさわプラス・テン体操

ウォーキングのポイント

※健康遊具とは、ストレッチや簡単な筋トレができる大人用の遊具です。

**予約不要**  
どなたでも参加可



たいへいだい  
**太平台公園**(辻堂/辻堂太平台)

日時 **10月24日(水)**

**10:00~11:30**



◆持ち物：運動しやすい服装・靴、飲み物・帽子

◆雨天中止（気候、天候により内容、終了時間等を変更することがあります。）

◆問合せ 藤沢市保健医療センター 保健事業課 TEL88-7311 FAX86-6065