

脱・脂質異常症

～身につけたいライフスタイル～

健康診断でコレステロールや中性脂肪が高め※と判定された方、参加してみませんか？

とき 11月29日(金)、12月 5日(木)
★2日間で1コース
☆14:00～15:30

ところ 長後公民館

料金 無料

対象 ※直近の健康診断でLDLが140以上、
又はHDL39以下、又は中性脂肪200以上と
判定された藤沢市民の方

内容 脂質異常症改善のための生活、食事、
運動のポイント（2日目運動実習あり）



◆医師に運動を制限されている方はご遠慮下さい。

教室参加者に藤沢市保健医療センター、トレーニング室
「無料体験チケット」さし上げます。

ぜひ
ご参加ください！



＜お申し込み・お問い合わせ＞

(公財)藤沢市保健医療財団

藤沢市保健医療センター 保健事業課 **0466-88-7311**

＜月～金曜 9:00～17:00＞