

# 「運動講座」

運動を効果的に続けていくために必要なカラダの基礎作りの方法をお伝えします。これから運動を始められる方はもちろん習慣的に運動を行っている方も更に効果が上がります。

## 2/25(土) 疲れにくいカラダをつくる「有酸素運動」

## 3/25(土) 「10kmウォーキングチャレンジ」

- 時間：13:00～14:15 (75分)
- 場所：藤沢市保健医療センター 2階 多目的室  
(藤沢市大庭5527-1) ※ 屋外開催
- 持ち物：運動しやすい服装、飲み物、タオル
- 参加費：1,080円/1回  
※ 3月は開催時間、参加費別途ご案内いたします。
- 担当：佐々木 孝之(湘南ベルマーレスポーツクラブ)  
健康運動指導士、NASM PES