

介護予防に関する知識や手法が学べる8日間！

元気はつらつ健康講座

市内10ヶ所で開講★
8日間で1コースです
ご参加お待ちしております！



◆ 講話 健康管理、運動、栄養、口腔
認知症予防、足のケア

◆ 実践 体力測定、ストレッチ、体操、
筋力トレーニング、レクリエーション



◆ 市内在住の65歳以上の方
(各会場ごと 定員20名)

各会場、開講時期が異なります。(会場は、裏面に掲載)
開講時期に合わせて、「広報 ふじさわ25日号」で募集掲載を
いたしますので、ご確認ください。

※ 年間予定については、藤沢市役所高齢福祉課発行のチラシを
ご覧ください

講座に関する
お問い合わせ



藤沢市保健医療財団

保健事業課 : 月～金曜 9:00～17:00

0466-88-6752 (直通)