



Wellness  
Program

H29健康寿命延伸支援事業

日常生活に運動を取り入れて健康に暮らそう！

# ウェルネスプログラム

## やさしいダンス

### 10月3日(火)14:00~15:15

レッツダンス！ \*初心者歓迎\*

その場で覚えて踊れる簡単な動きです。  
音楽に合わせて気軽に楽しく踊っちゃおう！



健康運動指導士 中野

## 乳がん検診啓発 リンパトーンストレッチ

### 10月19日(木)10:00~11:15

リンパの流れを良くして、さりげなく乳がん自己触診！

小さなボールを使いリンパマッサージ&ストレッチ。  
血流を良くし、むくみを解消しましょう♪



乳がん啓発運動指導士

健康運動指導士 土村

## 肥満解消 ~食べて・動く~

### 10月26日(木)10:00~11:15

目からウロコ！

しっかり食べたら痩せるんです。そのポイントおしえます！  
そして、動く！おすすめ運動を一緒にやってみましょう！



健康運動指導士  
田中



管理栄養士  
村島

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

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 保健事業課

☎88-6752 月~金：9:00~17:15

各回  
定員先着  
20名