



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！

ウエルネス プログラム

疲労軽減プログラム

～セルフストレッチ&マッサージ～



肩のバリバリが
すっきり！！

前回の
感想よい

リラックス
できた～

効果大☆を実感

肩こり・腰痛・眼精疲労 など



☆ 色々な疲労の症状におすすめです ☆



「セルフストレッチ」や
「セルフマッサージ」を
実践します。
ぜひ、ご参加ください！



理学療法士
店橋
たなはし

日時 : 1月22日(月) 14:00~15:15

会場 : 藤沢市保健医療センター 多目的室

料金 : ￥1,080 (当センターにて利用券を購入してください)

持ち物 : 飲み物・バスタオル(1枚)

申込み・お問合せ 保健事業課 Tel 0466-88-6752