

動かしやすいからだをつくる



コンディショニング トレーニング



マシンを使わない運動教室。ボールや棒などの道具を使いながら全身を動かします。

**体力維持
姿勢改善**

**膝痛・腰痛
予防改善**

**転倒・介護
予防**



藤沢市高齢者いきいき交流助成券を

ご利用いただけます！

対象：18歳以上、介護認定者及び事業対象者でない方。
※要支援1、事業対象者は応相談



★利用料金★

1回
600円

☆藤沢市保健医療センター人間ドック(総合健診、シニア健診) 受診特典☆
コンディショニングトレーニング 6回無料 ※他サービスと併用は不可



★トレーニング内容★

集団トレーニング & フリートレーニング

筋トレ

バランス

脳トレ

ストレッチ

リズム体操

ボール運動

棒体操



指導員がいるから安心



仲間がいるから楽しい♪



見学はいつでもどうぞ♪

開催時間\曜日

月

火

水

木

金

9:00~10:20

○

○

○

10:30~11:50

○

○

○

13:20~14:40

○

○

14:50~16:10

○

○

★お申し込みの流れ★

健康度チェック受診
または1年以内の
健康診断の結果を提出

医療専門職による
体調確認

コンディショニング
トレーニング開始

★お申込み・お問合せ★

まずはお電話ください♪



サボ犬

藤沢市保健医療センター 保健事業課 平日8:30~17:00

TEL 0466-88-6752 FAX 0466-86-6065 〒251-0861 藤沢市大庭5527-1