

からだ動かし隊

仲間と何か始めたい…
みんなで取り組む健康づくり

運動指導員の
出張サポートあり！

定期的にからだを動かすグループで登録すると、
無料でCDデッキや体操CDの貸与が受けられる！

◆市内で月1回以上の実施で3名以上のグループ募集中
(今後活動する予定のある場合もご相談ください)

※政治団体、宗教団体、その他営利を目的とした活動、市の委託事業は除く



こそトレ！

オンライン動画プログラム
子育て・働き世代に向けた健康づくり



1回10分以内の
簡単トレーニング動画！！

子育てや仕事で忙しい！そんなあなたのために、
スキマ時間に**こっそり**できる、1回10分以内の
簡単**トレーニング**を動画配信中♪



ウォーキング講座

歩くことから始める健康づくり

歩行測定であなたの歩き方
見える化します！

13地区市民センターにて開催

※詳細は各市民センターへ



健康遊具

公園を活用した健康づくり

健康遊具は、ストレッチや
筋トレなど大人の健康づくり
を主な目的として設置されて
います。

公園健康遊具の
使い方動画



お問い合わせ・お申込み

公益財団法人 藤沢市保健医療財団 保健事業課

〒251-0861 藤沢市大庭5527-1 藤沢市保健医療センター3F

☎ 0466-88-7311 FAX 0466-86-6065 (FAXの場合は氏名・電話番号を記載してください)