

ウェルネス プログラム
Wellness Program

7月6日(土) 10:30~11:20

ゴルフに役立つ
ストレッチ

ゴルフが趣味のあなた！
どんなストレッチをしていますか？

体幹が弱い・・・ パワーが落ちた・・・

ゴルフは筋力だけじゃない！
身体のしなやかさで飛距離が伸びる!?

プレー前後のストレッチは
ケガ予防にも効果的です

長く続けるためにも役立つはず！！

注) ゴルフレッスンはありません



講師 小川芳弘
藤沢市保健医療センター
健康運動指導士

- 料金 1,100円(中高生は550円)
- 場所 藤沢市保健医療センター 2階 多目的室
- 対象 中学生以上 医師から運動制限をされていない方
- 持ち物 タオル・飲み物・室内靴・クラブ1本(なくても可)

予約・問合せ
(予約優先)



TEL 0466-88-6752 (月~土 9:00~17:00)
藤沢市保健医療センター 3階 保健事業課
(藤沢市大庭5527-1)



保健医療
センター

ウェルネス
プログラム