

ウェルネス プログラム
Wellness Program

7月25日(木) 10:00~10:50

50代からの **若返り**

姿勢改善術

—— 姿勢が変わると、見た目も変わる!? ——



姿勢が良くなると体も心も若返ります。
ストレッチで身体をほぐし、筋トレで筋力強化して
健康で美しい姿勢を手に入れましょう！

40代以下の方も
大歓迎です！

一緒に若返りを目指しましょう！



講師 高橋 健
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・室内用運動靴

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

