



たのしみながら健康づくり！

～転ばない体づくり～

募集！

健康生活を維持したい方

【参加費】 4,000円(資料代・講師謝礼等)

【募集人数】 20名(先着)

【募集締切】 10月1日(月)

【お申込み方法は裏面をご覧ください】



©藤沢市

10月11日(木)キックオフ 全5回

第1回 10月11日(木) 藤沢市保健医療センター

・講話「～転ばぬ先の体づくり～」

・体力測定 ・簡単体操の紹介

第2回 11月15日(木) ふじさわ宿交流館

・ウォーキング実践指導(ふじさわ宿～伊勢山公園)

第3回 12月 6日(木) 藤沢市市民活動推進センター

・講話「バランスの良い食事をするために」

第4回 2月13日(水) 藤沢市保健医療センター

・講話と体操実践 ・体力測定

第5回 3月13日(水) 江の島ヨットハウス

・まとめの会 ・自分評価(ビフォー/アフター)

・意見交換

開催時間 各回 9:30～11:30

※内容は変更になる場合があります。



©藤沢市



©藤沢市



©藤沢市

主催：認定NPO法人湘南ふじさわシニアネット

後援：藤沢市

協力：公益財団法人 藤沢市保健医療財団、ふじさわ栄養士の会 さつき会