

スキマ時間でできる！



# 簡単トレーニングで 運動習慣を身につけよう



自分の体力を確認しながら、家事や仕事のスキマ時間で、どこでも簡単にできるトレーニングを学び、運動習慣につなげてみませんか？

久々に運動をする方でも、安心して取り組めるトレーニングをご紹介します。皆様のご参加をお待ちしています。

日 時

2023年(令和5年) 12月 13日 (水)

午前9時30分～午前11時30分 &lt;開場：午前9時15分&gt;

会 場

Fプレイス（藤沢市藤沢公民館・労働会館等複合施設）  
3階 多目的交流ホール（体育室）

講 師

藤沢市保健医療センター 高橋 健 氏

定 員

30人 &lt;先着順・藤沢西部地区在住の方優先&gt;

持ち物

運動靴（中履き）、タオル、筆記用具

申 込

[受付開始] 11月27日(月) 午前9時から

[受付方法] 藤沢公民館まで 来館 または 電話(☎0466-22-0019)

※受付時間は、平日の午前9時～午後5時

先着順

参加費  
無料