

藤沢西部地区社会福祉協議会 主催 令和6年度 健康講座 〈第1回〉

スキマ時間で毎日チャレンジ!!



自分の体力を知って らくらく筋トレ習慣



いつまでも元気で健康な身体を維持するために、運動習慣を身につけませんか？
自分の体力を知り、毎日少しの時間で、誰でも簡単に取り組める“らくらく”筋トレ
をご紹介します。

今日よりも明日へ自分の健康をステップアップさせるために、皆さまのご参加を
お待ちしております

日時

2024年(令和6年) 7月 2日

午前 9時 30分 ~ 午前11時30分 <開場：午前9時15分>

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 <先着順・藤沢西部地区在住の方優先>

持ち物

運動靴 (中履き)、タオル、筆記用具

申込

[受付開始] 6月 18日 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

参加費
無料

先着順