

生涯を通じた女性の健康づくり講座

きれいと元気をつくる栄養編

対象：20歳～60歳の藤沢市民（在住・在勤・在学）の方

定員：各20人

会場：藤沢市保健所 3階（藤沢市鵜沼2131-1）

内容：骨密度測定（かかとで測定、定量的超音波測定法）

管理栄養士による講話

保健師・管理栄養士による個別相談（希望者）

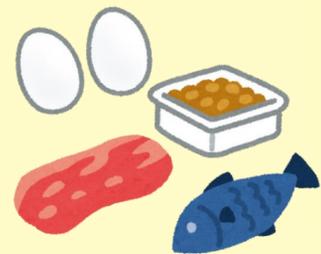


藤沢市保健所・南保健センター 全景

① 上質なたんぱく質のとり方

【日時】9月5日（金）

10:00 ※ ～ 12:00



② 効果的なカルシウムのとり方

【日時】9月13日（土）

10:00 ※ ～ 12:00



※骨密度測定なしで講話のみ参加の場合 11:00～

受付開始は
8月19日（火）～



申込み・問合せ

公益財団法人藤沢市保健医療財団 保健事業課

〒251-0861 藤沢市大庭5527-1 藤沢市保健医療センター3階

電話

0466-88-7311（平日9:00～17:00）

FAX

0466-86-6065

生涯を通じた女性の健康づくり講座

未来の自分を守る運動編

対象：①40歳～60歳の藤沢市民（在住・在勤・在学）の方
②20歳～40歳の藤沢市民 //

定員：各20人

会場：藤沢市保健所 3階（藤沢市鵠沼2131-1）

内容：女性のライフステージと健康（保健師）
運動の効果について（健康運動指導士）
運動実践 ※動きやすい服装と靴でご参加ください



藤沢市保健所・南保健センター 全景

①骨と筋肉を強くする運動

【日時】10月21日（火）

10:00～12:00

②体力レベルの確認と簡単筋トレ

【日時】10月25日（土）

10:00～12:00



受付開始は
9月18日（木）～

申込み・問合せ

公益財団法人藤沢市保健医療財団 保健事業課

〒251-0861 藤沢市大庭5527-1 藤沢市保健医療センター3階

電話 **0466-88-7311**（平日9:00～17:00）

FAX 0466-86-6065