

20～65歳の藤沢市民（在住・在勤・在学）の方対象

第2回

骨を守る運動編

ピラティスとヨガで
体幹を整えて
骨活しよう



9月9日(水) 17:30～19:30

受付開始
8/14(金)～
定員:20人

会場：藤沢市役所 本庁舎 5階
内容：骨密度測定（かかとで測定、超音波式）
保健師による講義（女性のライフステージと健康）
健康運動指導士による運動実践
※動きやすい服装と靴でご参加ください

全4回シリーズ（単回参加OK）

1

骨を守る食事編

骨粗鬆症予防のための食事

8/24(月)

10:00～12:00

終了しました

2

市役所本庁舎

骨を守る運動編

ピラティスとヨガで
体幹を整えて骨活しよう

9/9(水)

17:30～19:30

受付開始
8/14(金)～

3

血管を守る食事編

LDLコレステロール対策

10/2(金)

10:00～12:00

受付開始
9/14(月)～

4

血管を守る運動編

正しい姿勢で歩いて
血管から若返ろう

11/25(水)

10:00～12:00

受付開始
10/29(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

電話

0466-88-7311

(平日9:00～17:00)

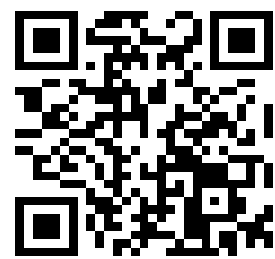
FAX

0466-86-6065

Mail

tokuhoshido@fhmc.or.jp

(希望講座・氏名・年齢・電話番号をご記載ください)



メールはこちら