

20～65歳の藤沢市民（在住・在勤・在学）の方対象

第4回

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月25日(水) 10:00～12:00

会場：藤沢市保健所 3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

受付開始

10/29(木)～

定員：20人

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

終了しました

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

終了しました

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