

片瀬山おでかけ講座

健康講座

健康づくり講座

血管年齢測定と体力測定、健康と運動のお話

年齢に応じた血管年齢・身体の元気度をチェックしませんか？
自宅で簡単にできる効果的な運動の紹介を受け
これからの健康寿命を延ばすヒントを見つけてください。

講師：藤沢市保健医療財団

健康運動指導士



日時：5月30日(土)

午前10時～午後12時00分頃

場所：片瀬中学校 1階 格技室

※片瀬中の駐車場は利用できません・お車での来場はご遠慮ください。

持ち物：上履き、飲み物

対象：成人30人（片瀬地区優先）

申込：5月13日(水)～電話または来館で(先着順)

協力：片瀬山自治会協議会・わかやぎ会

【問合せ・申込】片瀬市民センター 地域づくり担当

(平日 午前8時30分～午後5時)

Tel:0466-29-7171

