

少しの時間を有効活用 !!



# ちよこつと時間で らくらく筋トレ習慣



ふじキュン♡

いつまでもいきいきとした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、無理なく継続できるような“らくらく”筋トレをご紹介します。

今日よりも明日の自分の健康を磨くために、一緒にからだを動かしましょう！  
皆さまのご参加をお待ちしています♪

日時

2025年(令和7年) 7月 11日 金  
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 (藤沢市藤沢市民センター・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 水 午前9時から

[受付方法] 藤沢市民センターまで 来館 または 電話

参加費  
無料

先着順

(☎0466-22-0019)

※受付時間は、平日の午前9時～午後5時