

参加費
無料

無理なく減らそう 座りっぱなしの時間

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？
簡単な筋トレやストレッチで身体をほぐし、座る時間を減らす工夫をご紹介します。
皆さまのご参加をお待ちしています♪

日時

2026年(令和8年) 7月7日 ④

午前9時30分～午前11時30分 <開場：午前9時15分>

※開場時間前は入場できませんので、ご注意ください。

会場

F プレイス (藤沢市民センター・労働会館等複合施設)
3階 湘南ユナイテッドBCホール (体育室)

講師

藤沢市保健医療センター 健康運動指導士 藤間 健人 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17日 ④ 午前9時から

[受付方法] 藤沢市民センターまで 来所 または 電話

先着順

(☎0466-22-0019)

※受付時間は、平日の午前9時～午後5時



【問合せ】藤沢西部地区社会福祉協議会 事務局(藤沢市民センター)
<所在地：藤沢市本町1-12-17>

☎ 0466-22-0019 / FAX 0466-22-0293

参加費
無料

無理なく減らそう 座りっぱなしの時間

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？
簡単な筋トレやストレッチで身体をほぐし、座る時間を減らす工夫をご紹介します。
皆さまのご参加をお待ちしています♪

日時

2026年(令和8年) 7月7日 火

午前9時30分～午前11時30分 <開場：午前9時15分>

※開場時間前は入場できませんので、ご注意ください。

会場

F プレイス (藤沢市民センター・労働会館等複合施設)
3階 湘南ユナイテッドBCホール (体育室)

講師

藤沢市保健医療センター 健康運動指導士 藤間 健人 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17日 水 午前9時から

[受付方法] 藤沢市民センターまで 来所 または 電話

先着順

(☎0466-22-0019)

※受付時間は、平日の午前9時～午後5時



【問合せ】 藤沢西部地区社会福祉協議会 事務局(藤沢市民センター)
<所在地：藤沢市本町1-12-17>

☎ 0466-22-0019 / FAX 0466-22-0293