

# Men's セミナー

そんなあなたに必見！！

**Men's セミナー**では各専門分野の講師による、男性更年期、歩き方、食事の取り方を学べます。健康で若々しい人生をエンジョイしましょう♪



- 日時・2026年2月7日・21日 隔週土曜日 全2回  
場所・長後市民センター・実習室・体育室  
講師・健康づくり課（保健師・管理栄養士）  
・藤沢市保健医療財団（運動指導士）  
定員・成人 20人（市内在住・在勤）※両日参加の出来る方優先  
費用・700円※調理実習を行いますので材料購入のため当選後のキャンセルはできません  
持ち物・2/7（エプロン・三角巾・マスク・布巾・筆記用具）  
・2/21（上履・タオル・飲み物）

1回目・2/7(土)  
9:30～13:00・実習室

## メニュー

- ・たっぷりキャベツの生姜焼き
- ・トマトと卵の中華スープ 他



2回目・2/21日(土)  
10:00～12:00・体育室

## プログラム

- ・効果的な歩き方
- ・歩行姿勢測定など
- ・ウォーキングマップの紹介など



## 申込み

令和7年12/25(木)～令和8年1/16(月)まで電子申請のお申し込みとなります。

長後市民センター事業案内か横の2次元コードからお申込みができます。

結果は1月19日（月）以降メールにてお知らせいたします。

※一週間経っても確認出来ない場合は市民センターまでご連絡をください。

※電子申請利用の難しい場合は電話でご相談ください。



【協力】藤沢市保健医療財団・健康づくり普及推進団体「健康ふじさわ」

【問合せ】長後市民センター 地域づくり担当 0466-46-7373

平日午前8時30分～午後5時（土日祝日は除く）