

「ふじさわ歩くプロジェクト×藤沢地区」

“歩く”を見える化する

姿勢測定&実践ウォーキング講座

(全2回)

日時:1日目 12月 2日(火) 正しい歩き方のお話と
一人ずつ歩行姿勢測定

2日目 12月 16日(火) 姿勢を意識して5km程度のウォーキング

【コース】藤沢市民センター(Fプレイス)スタート→遊行寺→藤沢御殿跡→
→白旗神社→済美館→藤沢市民センター

※いずれの日も午前10時～正午まで

場所: 藤沢市藤沢市民センター・労働会館等複合施設(Fプレイス)
2階 多目的室1

協力: 藤沢市保健医療財団・健康ふじさわ

対象: 成人20人(2回とも参加できる方)

申込み: 11月17日(月)午前9時～

来館または電話で(先着順)

【持ち物】タオル・飲み物・帽子

【参加にあたってのお願い】

- ・動きやすい服装・靴でお越しく下さい。
- ・主治医に運動を制限されている方は、ご遠慮ください。
- ・当日の体調管理はご自身でお願いいたします。



●○申込み・問合せ○●

藤沢市民センター 藤沢市本町 1-12-17

平日 午前8時30分～午後5時

Tel 0466-22-0019

