


健康づくり講座

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や食生活のアドバイスを受け
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



日時・会場	内容
<p>5月22日(土)</p> <p>午前9時30分～正午</p> <p>片瀬中学校格技室</p> <p>※室内履きを必ずお持ちください ※軽い運動が出来る服装でご参加ください ※各自飲み物をお持ちください ※車での来場はご遠慮下さい</p>	<p>血管年齢測定と体力測定</p> <p>健康講話と運動指導</p> 

講師：藤沢市保健医療財団 健康運動指導士 栄養士 保健師

対象：成人30人（片瀬山在住の方優先）

申込：5月10日（月）～ ＊先着順となります。

（平日午前8時30分～午後5時 電話・窓口にて）

※ 新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、急遽中止になる場合があります。

※ 自宅で検温をしてからご来館ください。（37.5℃以上または平熱より1℃以上高い場合や体調不良の症状がある場合は参加をご遠慮ください）

協力：片瀬山自治会連絡会・片瀬山わかやぎ会

片瀬公民館 電話 0466-29-1111 FAX 0466-25-8907

