

参加無料



講師付き開放事業

# 夜活!! トレーニング



今こそ! 今年こそ! 始めよう!!

子育てや仕事のすき間時間にできる簡単トレーニング  
「こそトレ」(※)で健康づくり&リフレッシュしましょう♪  
仕事帰りや学校帰りに、みんなでLet's トレーニング!!



日程 時間はいずれも午後7時～午後8時

5月12日(金) 子育て・仕事に忙しいあなたへ「すきま時間」編

6月9日(金) 今より動きやすい身体に「レッグ&ヒップ」編

7月14日(金) おうちでこっそり「体幹」編

8月18日(金) Let'sこそトレ! 「スペシャル」編

対象 藤沢市在住・在勤・在学の方 (小学生以下の方は保護者同伴)

定員 各日30人(当日先着順) ◎事前申し込みは不要です。

講師 藤沢市保健医療財団 健康運動指導士

持ち物 動きやすい服装・運動靴(室内履き)・汗ふきタオル・飲み物

会場 藤沢市藤沢公民館・労働会館等複合施設(Fブレイス)

3階 多目的交流ホール  
(藤沢市本町1-12-17)

●問合せ(平日の午前9時～午後5時)

藤沢公民館 藤沢市本町1-12-17

TEL 0466(22)0019/FAX 0466(22)0293

※こそトレとは・・・

健康運動指導士が配信している  
子育てや仕事のすき間時間にで  
きる10分以内の  
簡単トレーニング  
動画です。

(YouTubeで配信中)



※感染症予防に最大の注意を払いつつ対策したうえで実施しますので、ご協力をお願いします。  
当日は検温をしていただき、37.5度以上の場合や体調に不安がある場合には、参加はご遠慮ください。

(注)荒天時など、急遽中止の場合は市ホームページ 藤沢公民館の事業  
案内のページに掲載しますので、ご確認をお願いします。

藤沢公民館の事業案内  
(市HP)二次元コード→

