

参加無料



令和6年度藤沢公民館・健康づくり課共催事業

よる かつ 夜活!! トレーニング



今こそ! 新年度こそ! 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 (全4回) 時間はいずれも 午後7時～午後8時

- ①4月19日(金) リズムde美尻&美脚
- ②5月24日(金) スッキリ姿勢美人 体幹・骨盤編
- ③6月21日(金) スッキリ姿勢美人 肩甲骨編
- ④7月12日(金) リズムdeサーキット(※)

☆ ①と④に簡単な体力測定を行います。効果を実感しましょう ☆

※サーキット…筋トレと有酸素運動を交互に行い、脂肪燃焼効果を高めるトレーニングです。

対 象 藤沢市在住・在勤・在学の小学生以上の方
(小学生は保護者同伴で)

定 員 30人(申込み多数の場合抽選)

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)

申込み 3月25日(月)午後5時までに

市のホームページの「藤沢公民館事業案内」ページから
電子申請で

※電子申請のできない方は3月25日(月)までに電話
または来館でお申込みください。

※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)



こちらの2次元コードから
もお申込みいただけます。



●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

この事業は、令和6年度予算が藤沢市議会において可決された上で決定するものです。