

健康づくり講座

寒い季節、自宅でもできる筋力運動、柔軟体操などを行い
日頃の運動不足を解消しましょう！

体力測定もできるので、運動前後の筋力の変化を知ることができますよ！

日時： 2月18日(火)・2月25日(火)
3月 4日(火) 全3回
10:00～12:00

対象： 成人 20人 (先着)

場所： 遠藤公民館 青少年ホール

講師： 公益財団法人 藤沢市保健医療財団
健康運動指導士 藤間 健人 氏

参加費： 無料

持ち物： 上履き・タオル・飲み物

お申込み・お問い合わせ

1月21日(火)～電話または来館
遠藤公民館 電話0466(86)9611

(受付時間：平日8:30～17:00)

