

健康寿命のばせます!

健康寿命とは? …… 健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

がんばらなくてもいいんです!

あと10分いつもより多く
からだを動かしましょう

藤沢市と慶応大学が応援します!



テヤキ並木と湘南ライフタワー!

市民センターから
徒歩約5分

保健医療センター

二番構公園

スタート
湘南大庭市民センター

裏門公園

大庭小学校

大庭城址公園

藤沢西高等学校

大庭台墓園

市民センターから
徒歩約10分



ピクニックもできる大庭台墓園

写真:わがまちふじさわ景観ベストテン

四季折々の風景を満喫しながら歩けば、
ここもからだも気持ちいいね!

病気や痛みのある場合は、主治医等にご相談ください。

★詳しくは、裏面をご覧ください★

