

正面駐車場

- JA農家の朝採り野菜直売
- お菓子・軽食・手作り小物販売

1階

- ヘルシーメニュー展示・健康レシピの紹介
- 健康ウォーキングマップ紹介・配布
- 介護相談

2階

- 健康情報展示
- 食育コーナー（食育カルタ）

体験プログラム ※体験プログラムの受付は、1階です。
運動ができる服装で開始10分前までにお集まりください。

湘南ベルマーレのインストラクターによるプログラムです！

多目的室(2階):定員20名程度

- 10:40~11:30
動きにくいカラダは自分でほぐす
“筋膜リリース”で
カラダスッキリ、ぽかぽか！
- 11:50~12:40 むくみもすっきり！
“体幹エクササイズ”で
夏までにくひれましょう！
- 13:00~13:50 メタボ撃退！
“新感覚エクササイズ”で
楽しみながら運動不足解消！

健康学習室(2階):定員30名程度

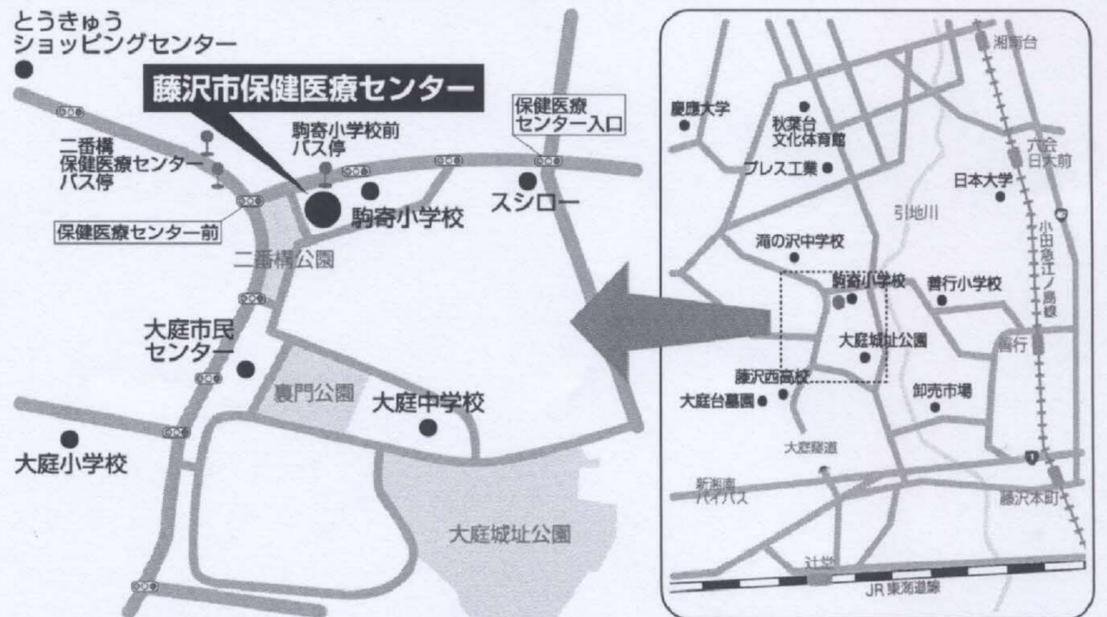
- 10:40~11:20 未就学児~小学生
親子で楽しくヨガ教室
~色々なポーズにチャレンジ!~
- 12:00~12:40 未就学児~小学生(低学年)
親子でふれあい体操
~運動神経を高めよう~
- 13:00~13:40 未就学児~小学生
親子で楽しくAKBを踊ろう！
~恋するフォーチュン・クッキー~
- 14:00~14:40 小学生
親子で楽しくかけっこ教室
~早く走れるコツをマスター!~

~藤沢市保健医療センターへのご案内~



★ご来場の際は、電車・バスなどの公共交通機関をご利用ください。

- 辻堂駅北口から(10分)
②番のりば/駒寄経由湘南ライフタウン行・湘南台駅行
③番のりば/慶応大学行
「二番構保健医療センター」下車
- 藤沢駅北口から(25分)
⑦番のりば/湘南ライフタウン行
「二番構保健医療センター」下車
- 湘南台駅西口から(18分)
③番のりば/辻堂駅北口行
「二番構保健医療センター」下車
- 善行駅西口から(10分 ※バスの本数は多くありません)
②番のりば/湘南ライフタウン行
「駒寄小学校前」下車



●主催 (公財)藤沢市保健医療財団

- 協力団体 / ■湘南大庭地区郷土づくり推進会議 ■(公財)藤沢市みらい創造財団 ■NPO法人湘南ベルマーレスポーツクラブ
- JA大庭 ■四ツ葉会 ■健康ふじさわ ■藤沢市内福祉団体 他
- 後援 / ■藤沢市役所健康増進課