



はじめよう！公園で 気軽に♪ 健康づくり

# 公園

## を活用した 健康づくり講座

身近な公園で楽しみながら、**ココロとカラダ**の健康づくりをしませんか？

健康遊具の使い方

- ・ラジオ体操
- ・ふじさわ  
プラス・テン体操

ウォーキングの  
ポイント

2019年  
新設！



※健康遊具とは、ストレッチや簡単な筋トレができる大人用の遊具です。



※体操のポイントや効果をお伝えします。



※正しい姿勢で効果的に歩きましょう！

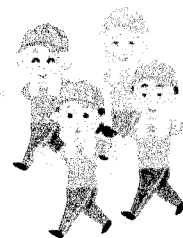
だいやと  
**台谷公園**(大庭/湘南大庭)

日時 3月7日(木)

10:00~11:30

**予約不要**

どなたでも参加できます。



◆持ち物：運動しやすい服装、靴、飲み物、防寒着

◆雨天中止

※実施中、天候により内容、終了時間等を変更することがあります。

◆問合せ 藤沢市保健医療センター 保健事業課

TEL88-7311 FAX86-6065

