

参加
無料

定員
20名

公園 フィットネス

公園から
健康づくりを始めよう

2ヶ月でカラダが変わる！
始めるかは、あなた次第



村岡地区在住の方優先

対象

50歳～75歳の方
すべての日程を受講できる方

お申込み ※裏面もご覧ください

12/10(月) 9:00 から

1/7(月) 17:00 まで

※受講決定者には、ご案内を送信させていただきます(発送日1/8(火))。 ※定員を超えた場合は、抽選を行います。

メディアに惑わされない、
本当のダイエット、肩こり・腰痛の解消、
健康・体力づくりの方法が学べます。



測 定



カラダを知る

講 義



科学的根拠のある
健康情報を学ぶ

実 践



楽しく・正しく運動・
エクササイズの実習

場 所 高谷会館・高谷第二公園
(藤沢市高谷15-27)

日 時 10:30～12:00 毎週金曜日／8日間
(1/11、1/18、1/25、2/1、2/8、2/15、2/22、3/1)

講 師 NPO法人健康とまちづくりを考える研究所 理事長 藺田 碩哉 (体育学博士)
早稲田大学 エルダリーヘルス研究所 招聘研究員 肥後 梨恵子
その他学識有識者

持ち物・服装 飲み物、タオル、動きやすい服装・靴



電話でお申込みの場合

連絡先

藤沢市 地域包括ケアシステム推進室 地域づくり推進担当

☎ (0466) 50-3544

「公園フィットネス」
のお申し込みとお伝えください。

FAXでお申込みの場合

宛先

以下のフォームに必要事項を記載し、FAXしてください。

藤沢市 地域包括ケアシステム推進室

FAX (0466) 50-8412

公園フィットネスへの申込希望	
フリガナ	
氏 名	
電 話	
住 所	藤沢市
年 齢	()才