

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

対象者

概ね50歳～70歳の方
すべての日程を受講できる方

申込開始

8月13日 9:00から

申込終了/9月6日17:00まで



公園から健幸づくりを始めよう

参加
無料

定員
20名

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

※受講決定者には、ご案内を送付させていただきます。(発送日9月7日)
※定員を超えた場合は、抽選を行います。

場所 渡内公園&渡内会館(藤沢市村岡東3-6-5)

日時 10:30～12:00 毎週水曜日/8日間
(9/12、9/19、9/26、10/3、10/10、10/17、10/24、10/31)

講師 NPO法人健幸とまちづくりを考える研究所 理事長 園田 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

 **(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