

働き盛りのあなた

回覧

にこそ知って欲しい!!ので、
夜や土曜日にも開催します♪

藤沢市保健医療財団
マスコットキャラクター
サボ犬



今日から実践!
もっと健康に!

生活習慣病対策講座

土

11月は「マイ健康強化月間」
にしてみませんか?

曜リフレッシュ講座

【テーマ・日時】

◆健康アップ!運動講座

体力測定、忙しくても活動量アップできるヒント

11月11日(土) 10:00~11:30

◆お腹周リスッキリ!食生活講座

外食・コンビニ食でもできる!

生活習慣病予防のための食生活のポイント

11月18日(土) 10:00~11:30

◆カンタン!ヘルシー!調理実習

男性也大歓迎!意外とカンタン、

「健康的な食事」を作って食す体験

11月25日(土) 10:00~12:30

【会場】

藤沢市保健所

藤沢駅南口から徒歩約10分

夜

ノー残業デーに自分の
健康を振り返ろう!

間開催★

お腹周リスッキリ!食生活講座

【日程】 1月31日(水)

【時間】 18:45~20:15

【会場】 藤沢商工会館ミナパーク
藤沢駅北口から徒歩約3分 5階505会議室

【内容】 忙しいあなたも「今日からできる」
食生活改善のポイント★

- ・外食・コンビニ食などの選び方のコツ
- ・夜遅い時の食事の工夫 など

♪お申し込みは、10月17日(火)9時より受付いたします。

♪全ての講座で、単回、複数回参加が可能です。

♪参加費：調理実習の回のみ調理実習実費600円。
他の講座は無料です。

♪定員：各回30名。調理実習の回のみ16名。

♪運動講座は、医師に運動を制限されている方は
参加をご遠慮ください。

お問い合わせ・お申し込みは…

藤沢市保健医療センター 保健事業課

☎0466-88-7311 (平日9:00~17:00)

FAX 0466-86-6065

E-mail ho-shien@fhmc.or.jp

QRコードを読み取ると、
左記のメールアドレスが
表示されます。



FAX、E-mailでのお問い合わせ、お申し込みは、氏名・電話番号・お問い合わせ内容、またはご希望の講座名・講座日時をご記入ください。折り返しお電話いたします。FAX、E-mailでの返信をご希望の方は、その旨をご記入ください。