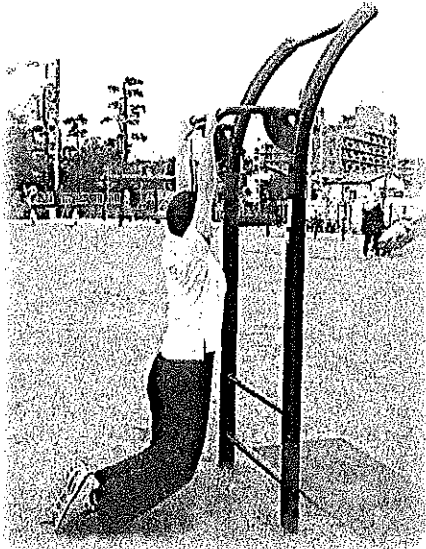




はじめよう！公園で 気軽に♪ 健康づくり

公園

を活用した 健康づくり講座



※写真はいしごづくり。

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

※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。

♪ラジオ体操
♪ふじさわ
プラス・テン体操

※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！

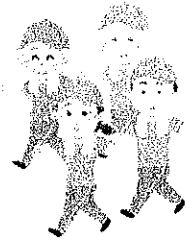
ウォーキングのポイント

みやのした
宮ノ下公園(村岡)

日時 **10月3日(木)**

10:00~11:30

予約不要
どなたでも参加できます。



- ◆持ち物：飲み物、タオル
- ◆動きやすい服装、靴を着用してください。
- ◆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**

〒251-0861 藤沢市大庭5527-1

電話：88-7311 FAX86-6065

