

健康づくりのための

参加費  
無料

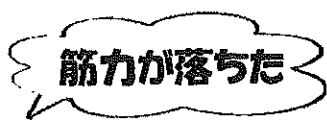


# 健康チェックと運動相談

あなたのお悩み、ご相談ください!



運動不足



筋力が落ちた



体重が増えた



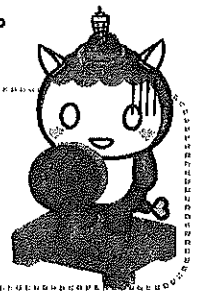
あなたに合った運動方法を健康運動指導士がお伝えします!

管理栄養士や保健師による食生活相談、健康相談もできます。



体組成測定で部位別の筋肉・脂肪の量がわかります。  
測定結果からあなたの状態に合ったアドバイスをします♪

※ペースメーカーを使用している方は、測定できません



ふじきゅん

【日にち】 12月15日(水)

【時間】 9:30~12:00

※お申し込みの際に来所時間を指定します

【会場】 辻堂公民館 第1談話室

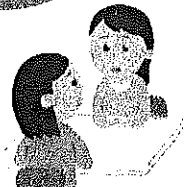
【内容】 体組成測定、相談(1人10分程度)

【費用】 無料

【申込期間】 11月17日(水)~12月1日(水)まで

※事前のお申し込みが必要です

ご予約は先着順!



※新型コロナウイルス感染拡大の状況によって延期・中止になる場合があります

※会場へは公共交通機関をご利用ください

※市内在住・在勤の方が対象です

## ■お申し込み■

公益財団法人 藤沢市保健医療財団 藤沢市保健医療センター保健事業課

電話: 0466-88-7311 FAX: 0466-86-6065 〒251-0861 藤沢市大庭5-5-27-1

(受付時間 平日8:30~17:00)

(FAXの場合は氏名・電話番号を記入してください。折り返し連絡いたします)

お申し込みの電話が混み合い、つながりにくい場合があります。