

転倒予防講座

～転ばぬ先の体力測定&らくらく筋トレ～



ふじキュン♡

【対象】 65歳以上の市民20人 ※医師から運動を禁止されていない方

- 【内容】**
- ・転倒予防の講話
 - ・体力測定
 - ・運動実践（筋トレ、バランス運動など）



体力測定



バランス運動



ストレッチ

南部会場

		日程		時間	受付開始日	
片瀬しおさいセンター	1階 トレーニング室	4月25日	木	10:00~12:00	4月4日	木
		9月10日	火	14:00~16:00	8月26日	月
秩父宮記念体育館	軽体育室	5月14日	火	10:00~12:00	4月26日	金
		10月18日	金	14:00~16:00	10月2日	水
藤沢市役所本庁舎	5階 1・2会議室	7月4日	木	14:00~16:00	6月5日	水
		12月3日	火	10:00~12:00	11月5日	火
明治公民館	4階 ホール	9月18日	水	10:00~12:00	8月26日	月
		2月7日	金	14:00~16:00	1月27日	月
辻堂公民館	2階 第一談話室	5月9日	木	10:00~12:00	4月26日	金
		3月4日	火	14:00~16:00	2月4日	火
村岡公民館	3階 多目的室	6月6日	木	10:00~12:00	5月27日	月
		11月14日	木	14:00~16:00	10月28日	月

◎申込み・問合せ

公益財団法人藤沢市保健医療財団 保健事業課（藤沢市大庭5527-1 藤沢市保健医療センター3階）

電話：0466-88-7311（月～金曜日 9:00～17:00） **FAX：0466-86-6065**

※FAXの場合は「講座名（日時）」「氏名」「生年月日」「連絡先電話番号」をご記入ください

会場のご案内

2次元コードを読み取ると地図が表示されます

片瀬しおさいセンター



江ノ電

湘南海岸公園駅

から徒歩1分

秩父宮記念体育館



JR・小田急藤沢駅南口

から徒歩10分

藤沢市役所本庁舎



JR・小田急 藤沢駅

北口から徒歩5分

明治公民館



JR辻堂駅北口

から徒歩5分

辻堂公民館



JR藤沢駅北口、辻堂駅南口

からバス 辻堂団地行き

高砂小学校前下車

村岡公民館



JR・小田急藤沢駅北口

から徒歩15分