

公園体操大会 & 健康づくり体験・活動紹介ブースイベントを開催します！

健康をもっと身近なものに！

お身体の現在の状態を知ることは、健康づくりの第1歩です。
ご自身のお身体をチェックして、明日からの健康づくりに活かしましょう！

11/14火

湘南台市民センター・公民館
地下2階 体育室

9:30～12:30

(午前9時から受付開始)

入場無料



湘南台 1日健康デー

開催時間内でしたら、9時の受付時間を過ぎても参加できます！
ご都合の良いお時間にお越しください。お待ちしております！

【第2部】健康づくり体験・
活動紹介ブースめぐり

10:30～12:30

企業・地域団体・行政が魅力的な
体験・活動紹介ブースを出展しま
す！（骨密度、脳機能、筋力量、
血管年齢、歩行姿勢、自律神経、
老化物質のチェックなどができま
す）

【第1部】公園体操大会

9:30～10:30

ストレッチ体操・ラジオ体操など
みんなで楽しく体をほぐしましょう！



◆室内履き、外履きを入れる袋をご持参ください。

- ◆事前のお申し込みは必要ありません。当日会場に直接お越しください。
- ◆当日は動きやすい服装でお越しください。
- ◆お越しの際は徒歩または公共交通機関をご利用ください。

お薬相談もできます！
お薬・栄養クイズに挑戦して
景品をゲットしよう！

主 催

公園体操大会：湘南台地区公園体操世話人会 健康づくり体験ブース・活動紹介ブース出展：藤沢市

協 力

・湘南台地区いきいき会議 ・藤沢市社会福祉協議会 ・(一社)藤沢市鍼灸・マッサージ師会 ・(株)大島薬局
・SOMP0ケア(株) ・ちよこっと湘南台 ・中北薬品(株) ・明治安田生命保険(相)

問 い 合 わ せ

北部福祉総合相談室(藤沢市地域共生社会推進室分室) ☎0466-46-0046
湘南台いきいきサポートセンター ☎0466-45-2300

※内容は予告なく変更する場合がありますのでご了承ください。

