

参加費：無料

転倒予防講座



ふじキュン♡

～転ばぬ先の体力測定&らくらく筋トレ～

会場：藤沢市役所 本庁舎

4階 4の4会議室

藤沢市朝日町1-1

※会場へはできるだけ公共交通機関をご利用
ください。

◇対象◇

65歳以上の市民20人

(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（筋力・バランス運動
など）

	日にち	曜日	時間	受付開始日
1	5月9日	火	14:00～16:00	4/25(火)
2	8月22日	火	14:00～16:00	8/2(水)
3	11月7日	火	14:00～16:00	10/11(水)
4	3月19日	火	14:00～16:00	2/29(木)



- ・毎回申込が必要です。
- ・新型コロナウイルス感染拡大防止のため、教室中は手洗い・咳エチケット等にご協力ください。当日、体調がすぐれない方は参加をご遠慮ください。また、感染状況により急遽中止になる場合があります。

<持ち物>飲み物、筆記用具、動きやすい服装、健康運動手帳（お持ちの方のみ）

お申込・お問合せ：公益財団法人藤沢市保健医療財団 保健事業課（月～金曜日 9:00～17:00）

電話：0466-88-6752 FAX：0466-86-6065 〒251-0861 藤沢市大庭5527-1

※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

転倒予防講座は、藤沢市の委託を受けて実施しています

会場アクセス



【藤沢駅】北口より徒歩5分
北口より大船方面（東方面）へ徒歩5分。

地図

