

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：鶴沼公民館

2階 学習室 2

藤沢市鶴沼海岸 2-10-34

※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25日	木	10:00～12:00	5/11(木)
2	7月20日	木	10:00～12:00	6/28(水)
3	10月31日	火	14:00～16:00	10/5(木)
4	1月17日	水	10:00～12:00	1/4(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 5 5 2 7 - 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



【鶴沼海岸駅】より徒歩 2分
出口より南方面に進んでいただきます。

地図

