

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&らくらく筋トシ～

会場：明治公民館

1階文化室 ※4/25のみ4階ホール

藤沢市辻堂新町1-11-23

※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	4月25日	火	14:00～16:00	4/5(水)
2	6月20日	火	14:00～16:00	6/1(木)
3	11月15日	水	10:00～12:00	11/1(水)
4	2月29日	木	10:00～12:00	2/1(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）、  
室内履き ※4/25ホールは外履きで可

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



【辻堂駅】北口より徒歩 5分

(藤沢市消防局南消防署明治出張所に併設されています)

## 地図

