



あなたのからだに合わせた運動を個別に紹介します！

個別運動サポート

健康運動指導士・理学療法士があなたのからだのお悩みをしっかりと聞いて、からだの状態に合わせた運動メニューを作成します。



＜初回＞

からだの状態に合わせた運動の紹介



＜中間＞
実施状況の確認
(電話)



＜1ヶ月後＞

からだの状態を確認し、運動継続に向けてのアドバイス

対象

市内在住65歳以上の市民

持ち物

筆記用具・動きやすい服装

日時

月～金曜日（祝日・祭日は除く）

①10:00～10:45 ②14:00～14:45

※上記以外はお相談ください

受付

藤沢市保健医療センター 3階 保健事業課

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、相談中は手洗い・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。

お申込み・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）

Tel.0466-88-1416（直通）【Fax 0466-86-6065】

※Faxの場合は「希望日時」「氏名」「生年月日」「連絡先電話番号」をご記入ください

会場アクセス



【辻堂駅】北口バス停より乗車11分

「二番構・保健医療センター」下車1分

2番のりば 大庭隧道経由「湘南台駅西口」「湘南ライフタウン」
「慶応大学」「慶応中高降車場」行

【湘南台駅】西口バス停より乗車18分

「二番構・保健医療センター」下車1分

3番のりば 大庭隧道経由「辻堂駅北口」行

【藤沢駅】北口バス停より乗車27分

「二番構・保健医療センター」下車1分

7番のりば 大庭隧道または市民病院経由「湘南ライフタウン」行
(藤沢駅からのバスの本数は多くありません)

地図

