

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～

**【対象】** 65歳以上の市民20人 ※医師から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（筋トレ、バランス運動など）



体力測定



バランス運動



ストレッチ



北部会場

		日程		時間	受付開始日	
御所見 総合クリニック	さわやかホール	7月18日	木	14:00～16:00	7月2日	火
		12月12日	木	14:00～16:00	11月27日	水
長後公民館	2階 第一談話室	6月18日	火	10:00～12:00	5月27日	月
		11月8日	金	14:00～16:00	10月28日	月
秋葉台文化体育館	第二体育室	8月8日	木	10:00～12:00	7月26日	金
		1月27日	月	14:00～16:00	1月8日	水
湘南台公民館	地下1階 第一談話室	5月22日	水	10:00～12:00	4月26日	金
	地下1階 ホール	10月22日	火	14:00～16:00	10月2日	水
六会公民館	2階 第一談話室	4月26日	金	10:00～12:00	4月5日	金
		9月2日	月	14:00～16:00	8月2日	金
善行公民館	3階 多目的ホール	8月27日	火	10:00～12:00	8月2日	金
		1月17日	金	14:00～16:00	12月4日	水
湘南大庭公民館	2階 第一談話室	9月13日	金	10:00～12:00	8月26日	月
		2月4日	火	14:00～16:00	1月8日	水

◎申込み・問合せ

公益財団法人藤沢市保健医療財団 保健事業課（藤沢市大庭5527-1 藤沢市保健医療センター3階）

**電話：0466-88-7311**（月～金曜日 9:00～17:00） **FAX：0466-86-6065**

※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

# 会場のご案内

2次元コードを読み取ると  
地図が表示されます

## 湘南台公民館



小田急 湘南台駅東口から徒歩5分

## 御所見総合クリニック



神奈中バス停 宮原中央から徒歩5分

## 六会公民館



小田急 六会日大前駅東口から徒歩7分

## 長後公民館



小田急 長後駅から徒歩5分

## 善行公民館



小田急 善行駅西口から徒歩5分

## 秋葉台文化体育館



神奈中バス 遠藤下車徒歩5分

## 湘南大庭公民館



神奈中バス 大庭小学校から徒歩1分  
ライフタウン中央から徒歩2分