

元気の秘訣は 3つの部位！

今日から始める！簡単、健康法



「最近疲れやすくなった」、「運動不足が気になる」、…
そんな悩みはありませんか。毎日続けられる運動で、
疲れにくく動きやすい体を目指しましょう！

その秘訣はたった3つの部位を動かすだけ！！

参加費無料！

各回30名

日程
会場

① 10.22

木

市民交流プラザ
2階 多目的ホール

または

② 11.11

水

大井総合支所 2階
(保健センター分室)

時間

午前10時
～12時

(受付時間：
午前9時30分～)

※①10/22・②11/11同様

対象

概ね40歳以上
の市民

推奨目安：立位でラジオ体操
ができる程度

※リハビリ中の方、体が不自由な方、どなたでも
ご参加いただけます。配慮が必要な方はご相談ください。

講師

西沢 敬二
先生



・健康運動指導士
・介護予防主任
運動指導員

内容

3つの部位
(足首、股関節、肩甲骨)
に関する

・簡単な説明
・正しく動かす方法の実践
・効果的に動かす
ウォーキングレッスン など

お
申
込
み

決
定
通
知

以下(1)～(3)いずれかで **9月9日(水)～9月30日(水)までに申込む**

※①10/22・②11/11とも同様の内容です。両日とも応募いただけますが、
重複しての当選はございません。定員を超えた場合は抽選となります。

(定員に満たない場合は
締切後も申込順で受付予定)

(1)電子申請…右記二次元コードから電子申請

(2)窓口来所…保健センター窓口で申込む

(3)郵送…ハガキまたは封書に必要事項を記入し、保健センターへ郵送

必要事項：①件名「健康生活セミナー」 ②参加希望日(10/22 または 11/11)
③名前(ふりがな) ④生年月日 ⑤郵便番号 ⑥住所 ⑦電話番号

申込者全員に抽選結果(決定通知)を**10月8日(木)**までに発送予定。参加決定者には
事前アンケートを同封いたしますので、ご記入の上、当日お持ちください。

※決定通知には、日時、服装・持ち物などを記載しますので、必ずご確認ください。



問合せ：〒356-0011 ふじみ野市福岡1-2-5 (フクトピア内)
(郵送先) ふじみ野市保健センター 地域健康支援係



049-262-9040

※この事業は埼玉県の実施する「市町村健康づくり支援」の取り組みです