



藤枝市
Fujieda City

参加
無料

運動が苦手な方も
大歓迎!!

お試し!

ご自身の健康づくりのために

ヘルスリテラシー UPセミナー

デスクワークの疲れに



日時

2026年11月5日(木) (2回開催!ご都合の良い回をお選びください)

第1回 16:00~16:50

1 セミナー (16:00~16:50)

2 セミナー終了後

- ・施設案内ツアー (10分)
- ・施設利用 (60分)
- トレーニングジム・お風呂(サウナ付き)

最終退館 18:00目安

第2回 18:30~19:20

1 セミナー (18:30~19:20)

2 セミナー終了後

- ・施設案内ツアー (10分)
- ・施設利用 (30分)
- トレーニングジム・お風呂(サウナ付き)

最終退館 20:00目安

場所

ティップネス藤枝店

(藤枝駅南口直結 オーレ藤枝8-9F)

車・自転車・原付でご来館の際は、駐車券をお持ちください。3時間無料!

対象

藤枝市働きやすい職場環境認定事業所

(経営者及び従業員)

各回50名定員目安



ふじえだ市 はたらきやすい
職場環境認定事業所

プログラム

「健康経営はじめ方セミナー(15分間)」と
「オフィスでできる肩こり腰痛体操(30分間)」

持ち物

動きやすいウェア上下、室内シューズ

※お風呂を利用する場合はタオルをご持参ください

※レンタルもごさいます(有料)



申込

▶ 右のQRよりお申込みください

健康なカラダは、
もっと素敵な未来をつくる。



共催

株式会社ティップネス
TEL: 054-634-3711

藤枝市男女共同参画・多文化共生課
TEL: 054-643-3198
e-mail: danjo@city.fujieda.lg.jp