



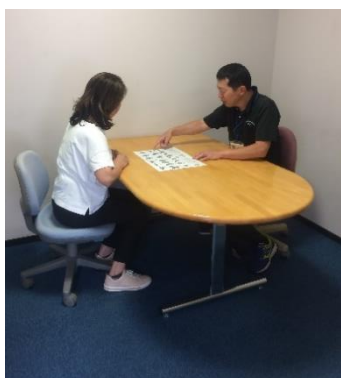
ふじキューン♡

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

予約制

からだの状態に合わせた自宅運動メニューを紹介し、
ご自身で運動実践ができるよう、1ヶ月間サポートします。



面談



体力測定



運動指導

＜ 初回面談 ＞
問診（必要書類の記入）
身体状況の確認
運動の紹介
（面談・測定・指導）



＜ 中間 ＞
実施状況の確認
（電話）



＜ 1ヶ月后面談 ＞
運動の動作確認や運動継続に
向けてのアドバイス 等
（面談・測定・指導）

対 象

65歳以上の市民で、運動指導を希望する方

日 時

月～金曜日 9：00～17：00

（祝日・祭日は除く）

※ 上記の時間内で面談時間は45分間です。

場 所

藤沢市保健医療センター 3階 保健事業課
（藤沢市大庭5527-1）

対応職種

理学療法士 または 健康運動指導士

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

TEL 0466 - 88 - 7311 （月～金曜日 9:00～17:00）

FAX 0466 - 86 - 6065

※FAX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

個別運動サポートは、藤沢市の委託を受けて実施しています