



ふじさわオリジナル体操 リーダー講習会

元気で過ごすにはどうすればいいの？



プラス・テン体操

じっとしていけないで！
手軽にできる、藤沢市の
オリジナル体操があります！
楽しく続けて健康づくり！



かわせみ体操

講習会はどのような内容？

安全な活動への導入・
体操の実習・地域活動
に関わる情報の共有、など

- 身体を動かすことの大切さ
 - 藤沢市の身体活動促進の取り組み
 - 仲間と安全に体操するためのポイント
 - 仲間づくりのヒント、など
- これらについて学び、参加者同士で情報交換も
行います！周りの人への「声かけ」から始める
体操の普及活動にぜひ参加してみてください！



だれでも参加できるの？

体操を覚えて、地域で実践
したい方ならどなたでもOK！

-昨年度の参加者の例.....
- サークル代表者さん 自治会会長さん
 - 老人会会長さん 近所のママ友だちさん
 - 民生委員さん 既存の施設で就業中の方
 - ボランティア活動に感心のある方 など

サークル活動の前に
体操したら、
身体が軽くなった♪

仲間が
いると
続けられる

バランス感覚が
よくなって
転ばなくなった！

昨年度参加された方の声

地域から元気に！

講習会日程（2日間で1コース、定員は各回30人）

開催日	会場	時間	室内靴	受付開始
11/21(火) 11/28(火)	湘南台公民館 地下1階 ホール	13:30~15:30	必要	10/26(木)
2018年 1/18(木) 1/25(木)	秩父宮記念体育館 4階 軽体育室	9:30~11:30	必要	12/14(木)

- * 2日間参加された方には、修了証とふじさわオリジナル体操のCD・DVDを差し上げます。
- * 飲み物・タオルを持参のうえ、動きやすい服装でお越しください。
- * 駐車台数に限りがあるため、会場へは公共交通機関をご利用ください。

お申し
込み先

公益財団法人
藤沢市保健医療財団

藤沢市保健医療センター 保健事業課

TEL 88-7311

FAX 86-6065 (氏名・住所・電話番号を記入)

申込み開始：11月15日(水)

※医師に運動を制限されている方はご遠慮ください

