



ふじさわオリジナル体操講習会

元気で過ごすにはどうすればいいの？

じっとしていないで！

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！



健康づくりに効果的な要素が
入っています！

プラス・テン体操

ストレッチ
体操



有酸素
運動

筋トレ



バランス
運動



誰でも気軽にできる
リズムカルな体操

かわせみ体操



健康づくり応援団の
運動サポーターが制作！
音楽に合わせて
楽しく続けよう！



今より10分多く
カラダを動かそう！

座ったままでもできる
体操があるよ！

参加者にはCDまたは
DVDをさしあげます！

体操を覚えて
地域から元気に！



2017(平成29)年度 講習会日程



講習日	会場	時間	対象者	室内靴
7/13(木)	秋葉台文化体育館 3階 第2体育室	10:00~11:30	市民 50人	必要
10/25(水)	鶴沼公民館 1階 ホール	10:00~11:30	市民 50人	不要
平成30年 2/14(水)	善行公民館 1階 体育室兼ホール	10:00~11:30	市民 50人	必要

* 申込み受付開始時期は、各回ごとに広報ふじさわに掲載します。
* 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。



藤沢市
保健医療財団
イメージキャラクター

【お申込み・お問合せ】

藤沢市保健医療センター 保健事業課

電話:88-7311、FAX:86-6065 (FAXの場合は氏名・住所・電話番号を記入)