

みんなで楽しく動いて健康寿命を延ばしましょう！

ふじさわ



オリジナル体操講習会

誰でもできるかんたん体操教えます！



☆参加者特典☆
ふじさわオリジナル体操
CDまたはDVDをさしあげます！



かんたん
体力測定

体操を覚えるだけでなく、ご自身の体力を知り、今後の体操実施に役立てましょう！

+

ふじさわ
プラス・テン体操

健康づくりに必要な4種類の運動が入った10分間の健康体操。ポイントの解説と実践を行います。

+

かわせみ体操

健康づくり応援団運動サポーターが制作した誰でもどこでも気軽にできる体操。ポイントの解説と実践を行います。

開催日	会場	時間	対象者	室内履き	受付開始
5/17(木)	秩父宮記念体育館 3階 サブアリーナ	10:00 ~ 11:30	市民 60人	要	4/19(木)
9/26(水)	長後公民館 コミュニティーホール 体育室				8/29(水)
12/10(月)	明治公民館 健康プラザ 体育室				11/13(火)

お申込

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



※持ち物：飲み物、タオル
※会場へは公共交通機関をご利用ください。