

各種事業のご案内



みんなでからだを動かそう！！

いつもの生活にプラス・テン！
今より**10分** 多くからだを動かしましょう！



ラジオ体操講習会

ラジオ体操をより効果的に！



藤元 直美 先生
＜全国ラジオ体操連盟指導委員＞

日程	申込開始日	場所
7月19日(土)11:00～12:00 「健康フェスinふじさわ」内での開催	6月30日(月)	藤沢市保健所 南保健センター

ふじさわオリジナル体操講習会



ふじさわプラス・テン体操、かわせみ体操をご紹介！

参加特典として
DVDをプレゼント♪



日程	申込開始日	場所
6月24日(火) 14:00～15:30	5月29日(木)	明治市民センター

ふじさわオリジナル体操・リーダー講習会

オリジナル体操を習得し、地域で普及したい！リーダーとして運動の効果を伝えたり、グループ活動を円滑に進めたい！そんなあなたにオススメ♪

日程	申込開始日	場所
7月1日(火) 14:00～16:00	5月29日(木)	明治市民センター



- ・全て事前予約制です。
- ・ご参加の際は、当日の体調を確認のうえ、お越しください。