

各種講座のご案内



みんなで身体を動かそう！！

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！



持ち物：マスク、タオル、飲み物、筆記用具、室内履き(公園以外)

ラジオ体操講習会

いつものラジオ体操を効果的に！

時間：10:00～11:30



日程	申込み 開始日	講師
11月12日（金） 秩父宮記念体育館 3階 メインアリーナ	10/19 （火）	全国ラジオ体操連盟 岡本美佳先生 

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CDまたはDVDをプレゼント♪



時間：10:00～11:30



日程	申込み 開始日	場所
★10月6日(水)	9/15(水)	明治公民館 体育室

★申込みは明治公民館へ。電話(34-5660)または来館で。

- ・新型コロナウイルス感染拡大状況により、**中止または延期**となる場合があります。
「広報ふじさわ」または、直接お問い合わせください。
- ・講座は全て**申し込み制**です。
- ・ご参加の際は、**当日体調確認**の上お越しください。

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♪

時間：両日とも10:00～11:30



日程	申込み 開始日	場所
10月20日（水） 10月27日（水）	9/16 （木）	明治公民館 4階 ホール

公園を活用した健康づくり講座

公園に設置されている「健康遊具」の使用方法、公園でできる健康づくりをご紹介します♪



時間：全日2部制 ①9:30～10:30 ②11:00～12:00

日程	申込み 開始日	場所
6月16日（水）	5/18(火)	桜小路公園（鵜沼）
9月29日（水）	8/31(火)	烏森公園（藤沢）
11月17日（水）	10/21(木)	長後公園（長後）
3月 9 日（水）	2/17（木）	引地川親水公園（湘南大庭）

お問い合わせ・お申込み

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
〒251-0861 藤沢市大庭5527-1 ☎ 0466-88-7311
FAX 0466-86-6065（FAXの場合は氏名・電話番号を記載してください）