



ふじキュン♡

あなたのからだに合わせた運動を個別に紹介します！

個別運動サポート

予約制

からだの状態に合わせた自宅運動メニューを紹介し、ご自身で運動実践ができるよう、1ヶ月間サポートします。



面談



体力測定



運動指導

< 初回面談 >

問診（必要書類の記入）
身体状況の確認
運動の紹介

（面談・測定・指導）

< 中間 >

実施状況の確認

（電話）

< 1ヶ月後面談 >

運動の動作確認や運動継続に向けてのアドバイス等

（面談・測定・指導）

対象

65歳以上の市民で、運動指導を希望する方

日時

月～金曜日 9：00～17：00

（祝日・祭日は除く） ※上記の時間内で面談時間は45分間です。

場所

藤沢市保健医療センター 3階 保健事業課
（藤沢市大庭5527-1）

対応職種

理学療法士 または 健康運動指導士

申込み・問合せ

公益財団法人 藤沢市保健医療財団 保健事業課

TEL 0466 - 88 - 7311 （月～金曜日 9:00～17:00）

FAX 0466 - 86 - 6065 ※FAXは「希望日時、氏名、生年月日、連絡先電話番号」をご記入ください

会場アクセス



【辻堂駅】北口バス停より乗車11分

「二番構・保健医療センター」下車1分

2番のりば 大庭隧道経由「湘南台駅西口」、「湘南ライフタウン」、「慶応大学」、「慶応中高降車場」行

【湘南台駅】西口バス停より乗車18分

「二番構・保健医療センター」下車1分

3番のりば 大庭隧道経由「辻堂駅北口」行

【藤沢駅】北口バス停より乗車27分

「二番構・保健医療センター」下車1分

7番のりば 大庭隧道または市民病院経由「湘南ライフタウン」行
(藤沢駅からのバスの本数は多くありません)

地図

