

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



ふじキュン♡

からだの状態に合わせた「運動」を紹介し、
ご自身で運動実践ができるよう、サポートします。(個別面談：2回)



初回面談

< 測定・指導 >

問診 (必要書類の記入)
身体状況の確認
自宅運動の紹介



< 中間連絡 >

(電話)
実施状況・体調
の確認



1ヶ月後面談

< 測定・指導 >

運動方法や動作改善等の確認
運動や活動継続に向けての
アドバイス等

対象

65歳以上の市民で、運動指導を希望する方

※ 医療機関からの「運動制限 や 禁止事項」がある方は、受付時にお伝えください

日時

月～金曜日 9:00～17:00

(国民の祝日・休日は除く)

【面談：45分程度】

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

個別運動サポートは、藤沢市の委託を受けて実施しています



サポート犬

会場アクセス



サホ犬

【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

