

本気の健康講座 ver2

～楽しく運動！ 楽しく身体を鍛えよう～



運動指導士・保健師・管理栄養士・理学療養士・フィットネス
インストラクターの指導・講師陣で構成する本気の講座です。

開催期間 令和8年5月7日(木)～令和9年2月4日(木) 全19回
原則:第1・3木曜日 午前9時30分～11時30分

会場 長後市民センター 体育室または3階ホール他

講師 藤沢市保健医療財団 運動指導士・保健師・管理栄養士
理学療養師 他

柳生 紫訪子 氏 [フィットネスインストラクター
アロマセラピーインストラクター]



対象 成人 20人(市内在住・在勤の方)

申し込み 電子申請で(長後市民センターホームページの事業案内
から電子申請ができます。)下記の二次元コードをご活用
ご利用ください。電子申請の難しい方は、電話で問い合
わせください。

受付 4月10日(金)～19日(日) 申込多数
の場合は、抽選となります。
抽選結果は、4月20日以降にお知らせ
します。1週間経っても連絡が無い場合
は、電話でご確認ください。



申込二次元コード

問合せ 長後市民センター
地域づくり担当 0466-46-7373
(平日の午前8時30分～午後5時、ただし昼休みを除く)
Email : fj-chougo-k@city.fujisawa.lg.jp



令和8年度 本気の健康講座～プログラム

原則：第1・3木曜日 9:30～11:30

回	日	時	内 容	講 師 等	その他
1	5月7日		開講 日程説明 楽しく運動	センター職員	体育室
2	5月21日		体力測定（自分を知る） ストレッチ	保健医療財団 運動指導員	体育室
3	6月4日		楽しく運動	センター職員	体育室
4	6月18日		楽しく運動	センター職員	体育室
5	7月2日		健康管理について	保健医療財団 保健師	2階文化室
6	7月16日		楽しく運動	センター職員	体育室
7	8月6日		介護にならない身体にする ために	保健医療財団 理学療養士	2階文化室
8	8月20日		楽しく運動	センター職員	体育室
9	9月3日		姿勢良く歩くには (歩行と姿勢)	保健医療財団 運動指導員	体育室
10	9月17日		身体ほぐしと体力アップ	フィットネスインストラクター アロマセラピーインストラクター 柳生 紫訪子氏	3階ホール
11	10月1日		体力測定（途中経過） ストレッチ（バランス）	保健医療財団 運動指導員	3階ホール
12	10月22日		身体ほぐしと体力アップ	フィットネスインストラクター アロマセラピーインストラクター 柳生 紫訪子氏	3階ホール
13	11月5日		健康であるための食事の 摂り方	保健医療財団 管理栄養士	3階ホール
14	11月19日		身体ほぐしと体力アップ	フィットネスインストラクター アロマセラピーインストラクター 柳生 紫訪子氏	3階ホール
15	12月3日		保健医療センター見学と ストレッチ	保健医療財団 運動指導員	保健医療 センター
16	12月17日		身体ほぐしと体力アップ	フィットネスインストラクター アロマセラピーインストラクター 柳生 紫訪子氏	3階ホール
17	1月7日		筋力アップの方法	保健医療財団 運動指導員	3階ホール
18	1月21日		身体ほぐしと体力アップ	フィットネスインストラクター アロマセラピーインストラクター 柳生 紫訪子氏	3階ホール
19	2月4日		体力測定（結果は） 閉講	保健医療財団 運動指導員	体育室

※都合により、日時・内容・講師等の変更をすることがあります。

※会場が体育室の場合は、室内履き（運動靴）が必要です。他に飲み物・汗拭き
筆記用具