

ふじさわオリジナル体操 DVD・CD

ぜひご活用ください！



藤沢市では、健康寿命を延ばすため、日常生活の中で身体を意識して動かすことをすすめています。その一つとして、皆さんが気軽に体を動かせるよう、ふじさわオリジナル体操を収録したDVD・CDを制作しました。

地域のイベントや集まり、会合のとき、職場の休み時間など皆様のさまざまな活動の中で、ぜひご活用ください！

収録内容

- ・ふじさわプラステン体操
 - ・かわせみ体操
 - ・シティプロモーションダンス
- ～キュンとさせるこのまちで。～



問い合わせ：藤沢市役所 健康増進課 健康づくり担当

電話0466-50-8430 FAX0466-28-2121