



# ふじさわオリジナル体操 リーダー講習会

元気で過ごすにはどうすればいいの？

**じっとしていないで！**

手軽にできる、藤沢市の  
オリジナル体操があります！

楽しく続けて健康づくり！

プラス・テン体操

かわせみ体操

講習会はどのような内容？

安全な活動への導入・  
体操の実習・地域活動  
に関わる情報の共有、など

- 身体を動かすことの大切さ
- 藤沢市の身体活動促進の取り組み
- 仲間と安全に体操するためのポイント
- 仲間づくりのヒント、など

これらについて学び、参加者同士で情報交換も  
行います！周りの人への「声かけ」から始める  
体操の普及活動にぜひ参加してみてください！

だれでも参加できるの？

体操を覚えて、地域で実践  
したい方ならどなたでもOK！

・・・昨年度の参加者の例・・・  
サークル代表者さん 自治会会長さん  
老人会会長さん 近所のママ友だちさん  
民生委員さん 既存の施設で就業中の方  
ボランティア活動に感心のある方 など

サークル活動の前に  
体操したら、  
身体が軽くなった♪

仲間が  
いると  
続けられる

バランス感覚が  
よくなって  
転ばなくなった！

昨年度参加された方の声

地域から元気に！

講習会日程（2日間で1コース、定員は各回30人）

開催日	会場	時間	室内靴	受付開始
11/21(火) 11/28(火)	湘南台公民館 地下1階 ホール	13:30~15:30	必要	10/26(木)
2018年 1/18(木) 1/25(木)	秩父宮記念体育館 4階 軽体育室	9:30~11:30	必要	12/14(木)

\* 2日間参加された方には、修了証とふじさわオリジナル体操のCD・DVDを差し上げます。

\* 飲み物・タオルを持参のうえ、動きやすい服装でお越しください。

\* 駐車台数に限りがあるため、会場へは公共交通機関をご利用ください。

お申し  
込み先

(公財)藤沢市保健医療財団 保健事業課

TEL 88-7311 FAX 86-6065 (氏名・住所・電話番号を記入)

申込み開始：11月15日(水)

※医師に運動を制限されている方はご遠慮ください

