

ふじさわ

# オリジナル体操

# 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！



**健康づくりに効果的な要素が  
入っています！**

**プラス・テン体操**

ストレッチ  
体操

有酸素  
運動

筋トレ

バランス  
運動

**誰でも気軽にできる  
リズミカルな体操**

**かわせみ体操**

健康づくり応援団の  
運動サポーターが制作！  
音楽に合わせて  
楽しく続けよう！

今より10分多く  
カラダを動かそう！

座ったままでもできる  
体操があるよ！

参加者には CD または  
DVD をさしあげます！

体操を覚えて  
地域から元気に！

**今年度最後の  
講習会です！**

## ❖❖ 講習会日程 ❖❖

講習日	会場	時間	対象者	受付開始
2018年 2/14(水)	善行公民館 1階体育室兼ホール	10:00~11:30	市民60人	2018年 1/16(火)

\*室内靴・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。  
\*駐車台数には限りがありますので、公共交通機関でお越しください。

**お申込**

益財団法人 藤沢市保健医療財団  
藤沢市保健医療センター 保健事業課  
電話:88-7311、FAX:86-6065 (FAXの場合は氏名・住所・電話番号を記入)

