



# ふじさわオリジナル体操

# リーダー講習会



プラス・テン体操

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！



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？

**地域から元気に！**

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

## 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
第1回	5/12 (金) 5/19 (金)	明治公民館 4階 ホール	9:30~11:30	不要
第2回	9/6 (水) 9/13 (水)	済美館 地下1階 武道場	9:30~11:30	要
第3回	11/21 (火) 11/28 (火)	湘南台公民館 地下1階 ホール	13:30~15:30	要
第4回	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	要

- \* 申込み受付開始時期は、各回ごとに広報ふじさわに掲載します。
- \* 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。



【お申込み・お問合せ】 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)