

からだを動かす場所マップ

出かけてみよう



～身近な場所で
健康づくり～



健康遊具が 設置されている公園

憩うだけでなく、大人のための健康遊具が設置されているなど、からだを動かす工夫がたくさん！さあ、公園に行こう！

ふじさわオリジナル体操を
やってみよう！

かわせみ体操



ふじさわプラス・テン体操



※QRコードから各体操の動画(YouTube)に
リンクできます。通信料はご負担ください。

スポーツ施設等

トレーニング室、プールなどの、
公共の施設でからだを動かすこと
ができます！



ウォーキング

いつでも、どなたでも気軽にできる
ウォーキング！
藤沢の魅力を感じながらお勧め
コースを歩いてみませんか。



地域でからだを動かす活動をしているグループ・団体

からだ動かし隊

ラジオ体操やふじさわオリジナル
体操など、からだを動かす活動を
することで地域での健康づくりの
輪を広げている団体です。
どなたでも参加できます。



いきいき運動グループ (介護予防運動自主活動団体)

地域で定期的に、だれでもどこで
も手軽にできる運動を行い、健康
づくりや介護予防に取り組んでい
る団体です。



ぜひ、ご参加ください！

いつもの生活にプラス・テン！

今より**10分**多く、新しい生活様式にそって からだを動かしましょう！



からだを動かす場所マップ

明治・湘南大庭地区



健康遊具が設置されている公園

《明治地区》

- ①折戸公園
- ②丸山公園
- ③神台公園
- ④南山公園
- ⑤駒形公園
- ⑥柏木公園
- ⑦土打公園

《湘南大庭地区》

- ⑧北永山公園
- ⑨駒寄公園
- ⑩遠藤公園
- ⑪滝の沢公園
- ⑫大庭丸山公園
- ⑬東羽根沢公園
- ⑭大庭城址公園

- ⑮小糸台公園
- ⑯引地川親水公園
- ⑰舟地藏公園
- ⑱殿山公園
- ⑲台谷公園

からだ動かし隊

《明治地区》

- ①明治地区羽鳥向町内会
- ②まるまるの会
- ③藤沢市地域ささえあいセンター かるがも
- ④さんかくたいそう

《湘南大庭地区》

- ⑤大庭ボディ&ソウル
- ★⑥睦自治会からだ動かし隊
- ⑦こまよセランド
- ⑧B地区藤沢自治会 シニア・サロン

スポーツ施設等

《湘南大庭地区》

- ①藤沢市保健医療センター



藤沢市保健医療センター
公式ホームページ2次元コード

いきいき運動グループ

- ①アネーロ健康体操グループ