

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したらいいの？

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



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30人）◆◆

開催日	会場	時間	室内靴	受付開始
2018年 1/18(木) (平成30年) 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・室内靴を持参のうえ、動きやすい服装でお越しください。



お申込

公益財団法人 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

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



