

# ふじさわオリジナル体操

## リーダー講習会



グループ活動を円滑に行うための秘訣と  
ふじさわオリジナル体操をしっかりと学ぶ2日間



みんなで楽しくグループ活動を盛り上げて  
健康寿命を延ばしましょう!

<参加特典>  
2日間参加した方には  
CD、DVD、修了証を  
差し上げます!!

<1日目>

<2日目>

**【講話】**

- ・身体活動と健康寿命
- ・グループ活動の秘訣と合言葉 他

**【実技】**

- ・かわせみ体操 ・プラス・テン体操

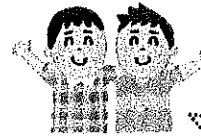
**【グループワーク】**

- ・グループ間の情報交換 他

**【実技】**

- ・オリジナル体操の復習
- ・キュンとさせるこのまちで

<参加者の声>

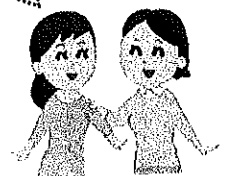


修了証が自信に  
つながりました。

オリジナル体操が  
詳しくわかって  
よかった。

今回学んだ事を早速  
グループ活動に  
活かしたい。

他のグループの方と  
交流できてよかった。  
参考にしたい。



開催日	会場	時間	室内履き	予約受付開始
11/20(水) 11/27(水)	村岡公民館 3階 多目的室	9:30 ? 12:00	不要	10/16 (水)



ふじさわ夢チャレンジ2020の台紙  
をお持ちの方はぜひお持ちください。



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

〒251-0861 藤沢市大庭5527-1  
電話：0466-88-7311 FAX：0466-86-6065

(FAXの場合は氏名・住所・電話番号を記入)



藤沢市保健医療財団  
公式キャラクター サボ犬

持ち物：飲み物、タオル  
対象：市内在住・在勤・  
在学の方 30人  
※会場へは公共交通機関  
をご利用ください。