



# ふじさわ



# オリジナル体操講習会

2024年

5月23日(木) 10:00~11:30

秩父宮記念体育館  
サブアリーナ

会場のご案内



申し込み開始日

2024年4月30日(火)

簡単な  
体力測定

ご自身の体力を知り、今後の健康  
づくりに役立てましょう!



+

ふじさわ  
プラス・テン体操

全身を動かす10分間の健康体操。  
ポイントの解説と実践を行います。

+

かわせみ体操

誰でもどこでも気軽にできる体操。  
ポイントの解説と実践を行います。

## 藤沢オリジナルの体操で健康寿命を延ばしましょう!



参加者全員に  
ふじさわオリジナル体操の  
DVDを差し上げます♪



持ち物：室内靴、飲み物、タオル

対象：市内在住・在勤・在学の方 50人程度

※会場へは公共交通機関をご利用ください

■お申し込み■ 公益財団法人 藤沢市保健医療財団 保健事業課 電話：0466-88-7311

FAX：0466-86-6065 (FAXの場合は氏名・電話番号を記入してください) 〒251-0861 藤沢市大庭5527-1 藤沢市保健医療センター3階