

「サボ犬」
藤沢市保健医療財団
イメージキャラクター



ふじさわ オリジナル体操講習会

◆ふじさわオリジナルの体操で健康寿命を延ばしましょう！

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。

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！



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。

2025年6月24日(火)

時間：14:00～15:30

会場：明治市民センター 4階ホール

申し込み開始日 2025年5月29日(木)

定員：50名



会場のご案内

持ち物：飲み物、タオル

対象：市内在住・在勤・在学の方

※会場へは公共交通機関をご利用ください

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♪



こちらもチェック

地域でオリジナル体操を広めたい！
運動の効果を伝えたい！
そんなあなたにオススメ！



かわせみ体操
イメージキャラクター
「かわせみくん」

ふじさわオリジナル体操
リーダー講習会

日時：2025年7月1日(火) 14:00～16:00
会場：明治市民センター

◆「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」をしっかりと学びます。