

ふじさわオリジナル体操 リーダー講習会

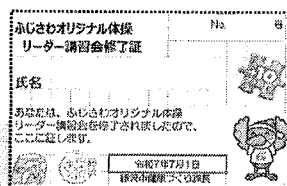
◆「声かけ」から「体操」までしっかり学びましょう！
地域でふじさわオリジナル体操を広めて、みんなで身体を動かそう！

身体活動
と
運動効果

グループ活動
の
秘訣

安全に運動を
行うための
注意点

プラス・テン体操
&
かわせみ体操



藤沢市保健医療財団
イメージキャラクター
「サボ犬」



参加者全員にふじさわオリジナル体操のCD・DVD、修了証を差し上げます♪

2025年7月1日(火)

時間：14:00～16:00

定員：20名



会場：明治市民センター 4階ホール

会場のご案内

申し込み開始日：2025年5月29日（木）

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

かわせみ体操
イメージキャラクター
「かわせみくん」



こちらもチェック

**ふじさわ
オリジナル体操講習会**

日時：2025年6月24日(火)14:00～15:30
会場：明治市民センター

◆簡単な体力測定とふじさわプラステン体操、かわせみ体操のポイントの解説と実践を行います