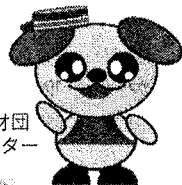




かわせみ体操  
イメージキャラクター  
「かわせみくん」

ふじさわ

「サボ犬」  
藤沢市保健医療財団  
イメージキャラクター



# オリジナル体操講習会

1日10分！無理なく続けて暑さに負けない元気な体づくり！  
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。

2026年7月6日(月)

時間：14:00~15:30

会場：藤沢市民センター (Fプレイス)  
3階 体育室

申し込み開始日：2026年6月15日(月)

定員：50名

会場のご案内



持ち物：飲み物、タオル、室内履き

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をプレゼント♪



めざそう  
健康寿命日本一

■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