

ふじさわ オリジナル体操講習会



プラス

健康測定

- ★体組成測定
- ★血管年齢測定
- ★立ち上がりテスト



オリジナル体操で
健康寿命を延ばし
ましょう!

健康測定を行い、
健康の維持増進に
役立てましょう!

参加された方にふじさわオリジナル
体操のDVDを差し上げます。

健康測定

- ★体組成測定
- ★血管年齢測定
- ★立ち上がりテスト

+

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。

+

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。

10/11 (金)

10:00~12:00

明治公民館

健康プラザ 体育室

当日、体調確認の上ご参加ください。

持ち物：室内靴、飲み物、タオル、筆記用具

対象：市内在住・在勤・在学の方

50人（先着順）

受付開始：2024年9月17日（火）

※会場へは公共交通機関をご利用ください。

電子申請での申込みは、藤沢市HPの明治
公民館事業案内または右側の二次元コードから



明治公民館事業案内

■申込み・問合せ■ 明治公民館 9月17日（火）から **電子申請**、来館、電話にて

（来館、電話は平日午前9時から午後5時まで） 電話：0466-34-5660