

# 本気の健康講座



## ～体力測定から持続可能な運動をとおして身体を変えよう～

運動指導士・保健師・管理栄養士・理学療養士・フィットネスインストラクターの指導・講師陣で構成する講座です。

開催期間 令和7年5月9日(金)～令和8年2月27日(金) 全20回  
原則:第2・4金曜日 午前9時30分～11時30分

会場 長後市民センター 3階ホールまたは体育室

講師 藤沢市保健医療財団 運動指導士・保健婦・管理栄養士  
理学療養士 他

対象 柳生 紫訪子 氏 [フィットネスインストラクター  
アロマセラピーインストラクター]  
成人 20人(市内在住・在勤の方)  
※保育有り(1歳から未就学児)5人まで



申し込み 電子申請で(長後市民センターホームページの事業案内から電子申請ができます。)下記の2次元コードをご活用  
ご利用ください。電子申請の難しい方は、電話で問い合  
わせください。

受付 4月10日(木)～21日(月)  
申込多数の場合は、抽選となります。  
抽選結果は、4月21日以降にお知らせ  
します。1週間経っても連絡が無い場合  
は、電話でご確認ください。



問合せ 長後市民センター  
地域づくり担当 0466-46-7373  
(平日の午前8時30分～午後5時、ただし昼休みを除く)  
Email : fj-chougo-k@city.fujisawa.lg.jp



# 本気健康講座～プログラム～

原則：第2・4金曜日 9:30～11:30

回	日 時	内 容	講 師 等	その他
1	5月9日	開講 日程説明 ストレッチ	センター職員	3階ホール
2	5月23日	体力測定（自分を知る） ストレッチ	保健医療財団 運動指導員	3階ホール
3	6月13日	身体ほぐしと体力アップ	フィットネスインストラクター アロマセラピーインストラクター 柳生 紫訪子氏	3階ホール
4	6月27日	筋力トレのすすめ	保健医療財団 運動指導員	3階ホール
5	7月11日	身体ほぐしと体力アップ	フィットネスインストラクター アロマセラピーインストラクター 柳生 紫訪子氏	3階ホール
6	7月25日	健康管理について	保健医療財団 保健師	3階ホール
7	8月8日	身体ほぐしと体力アップ	フィットネスインストラクター アロマセラピーインストラクター 柳生 紫訪子氏	3階ホール
8	8月22日	姿勢良く歩くには （歩行と姿勢）	保健医療財団 運動指導員	体育室
9	9月12日	身体ほぐしと体力アップ	フィットネスインストラクター アロマセラピーインストラクター 柳生 紫訪子氏	3階ホール
10	9月26日	体力測定（途中経過） ストレッチ（バランス）	保健医療財団 運動指導員	3階ホール
11	10月10日	身体ほぐしと体力アップ	フィットネスインストラクター アロマセラピーインストラクター 柳生 紫訪子氏	3階ホール
12	10月24日	健康であるための食事の 摂り方	保健医療財団 管理栄養士	3階ホール
13	11月14日	身体ほぐしと体力アップ	フィットネスインストラクター アロマセラピーインストラクター 柳生 紫訪子氏	3階ホール
14	11月28日	ウォーキングの実際 （姿勢を意識して）	保健医療財団 運動指導員	体育室
15	12月12日	保健医療センター見学と ストレッチ	保健医療財団 運動指導員	保健医療 センター
16	12月26日	体操いろいろ	保健医療財団 運動指導員	3階ホール
17	1月9日	身体ほぐしと体力アップ	フィットネスインストラクター アロマセラピーインストラクター 柳生 紫訪子氏	体育室
18	1月23日	介護にならない身体にする ために	保健医療財団 理学療養士	文化室
19	2月13日	身体ほぐしと体力アップ	フィットネスインストラクター アロマセラピーインストラクター 柳生 紫訪子氏	体育室
20	2月27日	体力測定（結果は） 閉講	保健医療財団 運動指導員	体育室

※都合により、日時・内容・講師等の変更をすることがあります。