

サークル連絡会研修会のご案内

毎年恒例の研修会(本年度第3回目)を下記により開催しますので、是非ご参加くださいませようご案内いたします。日頃の運動不足を解決しましょう。

テーマ:「身体メンテナンス体験」



日時: 令和7年2月15日(土)午後2時~4時(受付1時30分~)

会場: 湘南大庭公民館体育室

内容: 【全国で活動する健康づくりのプロ久野秀隆氏】

による健康増進活動の一環です。

⇒NHK「あさイチ」日テレ「メレンゲの気持ち」テレ朝「じゅん散歩」
「路線バスの旅」J-COM「久野先生の体操教室」など多数出演。
以下の項目を重点に健康増進を目指します。

- 1 肩こり・腰痛などの身体の不具合をケア
肩の痛みや膝の痛み、腰痛などの予防・改善を行います。
- 2 美しい姿勢の作り方を伝授
きれいな姿勢を作り、今よりも若く美しい身体を手に入れます。
- 3 身体の代謝を高める有酸素運動の実践
身体の代謝が落ちると自己免疫機能が低下します。脂肪燃焼にも効果あり。
- 4 身体健康年齢を知ろう:簡単なテストで自身の身体健康年齢を確認しましょう。

持ち物:飲み物、室内履き(スリッパ不可)

服装は動きやすい服装でお越してください。

申し込み:令和7年1月15日(水)9:30~公民館窓口にて受付

又は、右のQRコード及びメールでも受付 fj-snooba-k@city.fujisawa.lg.jp

申し込みの際は、お名前、連絡先、公民館サークル所属の方は
サークル名を明記ください。

締め切り:令和7年1月31日

(定員30名:多数の場合は抽選)

抽選結果:令和7年2月5日(水)15:00~

湘南大庭地区ポータルサイト「ふらっと湘南大庭」及び館内掲示板に
受付番号で掲示。結果の確認はお電話でも受け付けます。

お気軽にご参加ください!

お問い合わせ:湘南大庭公民館 0466-87-1112(平日8:30~17:00)



公民館メールアドレス



ふらっと湘南大庭