

ふじサンサン体操を 始めてみませんか



富士市で当地体操「ふじサンサン体操」のDVDを作成しました。
DVDを利用して、地域全体で健康づくりに励みましょう。

ふじサンサン体操とは・・・

ふじサンサン体操は、「富士山」の曲に合わせて体を動かします。運動前の基本姿勢を理解し、力を入れやすい体をつくるための体操です。元気な体の基本は体幹を安定させることです。体の中心が安定することで、首・肩・背中・腰・膝などのトラブルを軽減できます。



「ふじサンサン体操」発表・DVD配布会

地域の居場所づくり、生きがいの場所づくりを目的として、「ふじサンサン体操」のDVDを配布します。配布会当日に「ふじサンサン体操DVD申込書」を記入・提出した団体にその場でDVDをお渡しします。
とき／7月28日(木) 13時30分～15時30分
※13時30分までにお越しください。
ところ／消防防災庁舎7階大会議室
内容／ふじサンサン体操考案者の花城久子さん(理学療法士)による体操の実技と、ふじサンサン体操DVDの配布

対象団体／次の①～③の全てを満たす団体

- ① 週1回以上定期的に体操している団体
- ② 5人以上の仲間で体操している団体
- ③ 市内で活動している団体

申し込み／7月5～19日(土・日曜日、祝休日は除く)に、直接または電話で高齢者介護支援課へ(配布会への参加は1団体2人まで、DVDの配布は1団体1枚)

※既に市内で活動している団体(ご近所さんの運動教室・脳の健康教室OB会・悠容クラブ・ふれあいいきいきサロンなど)や介護保険施設などからの申し込みも受け付けます。

配布会終了後も、随時DVDの配布を行います(枚数に限りがあります)。「ふじサンサン体操DVD申込書」(高齢者介護支援課で配布)に必要事項を記入し、直接高齢者介護支援課窓口へ提出してください。

問い合わせ

高齢者介護支援課 地域包括支援担当
(市役所4階)

☎(55)2651-1

市制50周年記念 お祝いビデオメッセージ出演者募集

とし11月1日に、富士市は50歳を迎えます。これを記念し、市制施行50周年記念式典で上映する「お祝いビデオメッセージ」の出演者を募集します。

撮影日／8月21日(日)7:00～(3時間程度)

※雨天の場合、8月28日(日)に順延。

ところ／ふじさんてらすMiërulā(市庁舎屋上)

応募資格／50歳、50周年など「50」にちなんだ市内在住・在勤の人または団体(1団体5人まで・市出身の人可)

募集人数／50人程度(応募者多数の場合抽せん)

申し込み／8月1日(月)までに、市ウェブサイトで電子申請するか(二次元バーコードからも読み取れます)、応募用紙(秘書課・各地区まちづくりセンターで配布、市ウェブサイト^{*}でダウンロード可)に必要事項を記入し、直接(土・日曜日、祝休日は除く)またはFAX・Eメールで秘書課へ

★「くらしと市政」トップページ→「市政50周年バナー」

※撮影した映像は編集作成するため、当日撮影した映像全てを使用するわけではありません。

問い合わせ／秘書課(市役所8階) ☎55-2703 ☎51-1456 ✉hisho@div.city.fuji.shizuoka.jp



▲スマートフォン用



▲携帯電話用