

内容・時間が選べる

運動講座

日常生活に取り入れられる運動を

2人のプロの講師がレクチャーします！

講師

理学療法士/健康運動指導士

赤岩 龍士さん（富士リハビリテーション大学校主任教員）

【経歴】

順天堂大学体育学部健康学科卒業

富士市健康づくり推進協議会協議委員（2010年～現在）

東京2020オリンピックパラリンピック大会会場主任理学療法士

2024パリパラリンピック大会日本選手団帯同トレーナー



理学療法士

佐野 正夫さん（整形外科勤務）

富士リハビリテーション大学校卒業

放送大学教養学部教養学科卒業

定員
25人

	脂肪燃焼！ 歩き方講座		睡眠リズムを整える 癒しの運動 （夜間開催）			体質改善！ 筋力アップ講座		男性おすすめ	
								歩き方講座	筋力アップ講座
日にち	6月18日	2月16日	7月23日	9月9日	12月10日	8月4日	11月17日	10月28日	1月27日
（曜日）	水	月	水	火	水	月	月	火	火
時間	10：00～11：30	13：30～15：00	19：00～20：30			13：30～15：00	13：30～15：00	10：00～11：30	10：00～11：30
受付時間	9:30	13:00	18:30			13:00	13:00	9:30	9:30
申込 開始日	5/15（木）	1/22（木）	6/16（月）	8/15（金）	11/17（月）	7/15（火）	10/23（木）	9/16（火）	12/15（月）
申込 締め切り	6/11（水）	2/9（月）	7/14（月）	9/2（火）	12/3（水）	7/31（木）	11/10（月）	10/21（火）	1/20（火）

会場

フイランセ西館4階 大ホール
（富士市本市場432-1）



参加方法

① **ウェブ**または**電話**で申し込む

健康政策課 健診担当 0545-64-8992

ウェブ申請 ↑ ↑

② **持ち物を準備し、会場に行く**

水分、筆記用具、運動ができる服装