

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			体質改善！ 筋力アップ講座		男性おすすめ	
								筋力アップ講座	歩き方講座
日にち	6月15日	12月9日	7月24日	9月8日	11月16日	8月26日	1月26日	10月28日	2月12日
(曜日)	月	水	金	火	月	水	火	水	金
時間	10:00~11:30	19:00~20:30	19:00~20:30		13:30~15:00	13:30~15:00	10:00~11:30	10:00~11:30	13:30~15:00
受付時間	9:30	18:30	18:30		13:00	13:00	9:30	9:30	13:00
申込開始日	5/18 (月)	11/16 (月)	6/15 (月)	8/17 (月)	10/19 (月)	7/21 (火)	12/21 (月)	9/16 (水)	1/18 (月)
申込締め切り	6/5 (金)	12/2 (水)	7/17 (金)	9/2 (水)	11/6 (金)	8/14 (金)	1/15 (金)	10/16 (金)	2/5 (金)

会場

ファイランセ西館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