

# 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

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

日本パラパワーリフティング連盟日本代表チームトレーナー



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



25人  
限定

	免疫アップ！ メタボ解消！ 運動講座	睡眠リズムを整える 癒しの運動 (夜間開催)			男性限定		体質改善！ 筋力アップ講座		脂肪燃焼！ 歩き方講座
					歩き方講座	筋力アップ講座			
日にち	6月12日	7月17日	9月10日	11月18日	10月29日	1月29日	8月6日	12月10日	2月17日
(曜日)	水	水	火	月	火	水	火	火	月
時間	10:00~11:30	19:00~20:30			10:00~11:30	10:00~11:30	13:30~15:00	13:30~15:00	13:30~15:00
受付時間	9:30	18:30			9:30	9:30	13:00	13:00	13:00
申込 開始日	5/15(水)	6/17(月)	8/15(木)	10/15(火)	9/17(火)	12/17(火)	7/16(火)	11/15(金)	1/16(木)
申込 締め切り	6/5(水)	7/10(水)	9/3(火)	11/11(月)	10/22(火)	1/22(水)	7/31(水)	12/3(火)	2/10(月)

## 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 電子申請↑↑

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

