

# ふじさわプラス・テン体操



ストレッチ体操



有酸素運動



筋力増強運動



バランス運動

## ふじさわプラス・テングループ運動 祝10周年 記念交流会のご案内

-皆さまとの歩みを、感謝とともに振り返ります-

拝啓 春暖の候、皆さまにおかれましてはお健やかに過ごしの事とお慶び申し上げます。  
このたび、ふじさわプラス・テングループ運動は、おかげさまで10周年を迎えることができました。  
これもひとえに、皆さまのご理解とご協力のおかげです。心より感謝申し上げます。  
つきましては、下記のとおり「10周年 記念交流会」を開催いたします。

日時

2025年7月19日(土)  
14時15分～16時15分(受付開始13時45分から)

場所

藤沢市保健所・南保健センター 3階  
大会議室  
(所在地: 藤沢市鶴沼2131-1 藤沢保健所)

定員

70名まで

内容

1. 講演・発表(これまでと成果を知る)
2. プラス・テン体操(みんなで身体を動かす)
3. パネルディスカッション(みんなで振り返る10年とこれから)

主催：慶應義塾大学 後援：藤沢市 藤沢市保健医療財団

慶應義塾大学

スポーツ医学研究センター

代表：教授 小熊祐子

所在地：〒223-0061

神奈川県横浜市港北区日吉4丁目1-1

電話：045-566-1090(平日 9時 - 17時)

FAX：045-566-1067

Email: [f.plus10.keio@gmail.com](mailto:f.plus10.keio@gmail.com)

Web: <https://sportssdgs.keio.ac.jp/>

