

♪ 介護予防教室 ♪

に参加してみませんか？



藤沢市では、介護が必要な状態にならないよう、住み慣れた地域の中で、早い段階から健康づくりを支援しています。

介護予防教室では、次のような様々な内容のプログラムを市内11ヶ所の会場で実施しています。

- ・運動器機能向上に関するバランス、筋力アップの体操
- ・コグニサイズ
- ・健口体操
- ・その他、製作活動等

お口の健康づくり

フレイル予防

低栄養予防

認知症予防

ロコモティブシンドローム

【対象者】

市内在住の65歳以上で自力で参加できる方。

- ・多くの方にご参加いただけるよう、なるべくお住いの近くの開催場所での参加をお願いします。

【実施一覧】 ※毎月2回開催

場所	開催曜日	時間	問い合わせ先
鵜沼公民館	火	10時～12時	55-2661 鵜生園
湘南大庭公民館	木	10時～12時	87-1710 芭蕉苑
藤沢公民館 (Fプレイス)	木	13時30分～15時30分	22-7589 共生会居宅サービスセンター
善行団地第2集会所	水または木	10時～12時	84-1165 グリーンライフ湘南
片瀬しおさい荘	月	13時30分～15時30分	26-9501 村岡ケアステーション
湘南台公民館	木	9時30分～11時30分	45-2300 湘南台いきいきサポートセンター
鵜沼東いきいきサポートセンター	木	10時～12時	55-1511 鵜沼東いきいきサポートセンター
辻堂公民館	金	10時～12時	83-2929 ラポール藤沢
六会公民館	水	10時～12時または 13時30分～15時30分	82-6400 湘南ゆうき村
村岡公民館	金	13時30分～15時30分	23-2343 藤沢病院
白鷺苑敷地内一樹荘	木	10時30分～12時30分	48-0896 白鷺苑

【申し込み方法】

※希望する場所の問い合わせ先に連絡して、「介護予防教室に参加したい」とお伝えください。

※定員に達している場合、参加できない場合がありますのでご了承ください。



その他の介護予防事業についてはこちら→ [藤沢市ホームページ](#)

藤沢市 高齢者支援課 TEL : 0466-50-3523
FAX : 0466-50-8412

