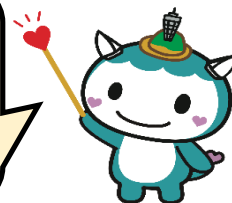


♪ 介護予防教室 ♪

に参加してみませんか？



藤沢市では、介護が必要な状態を防ぐため、住み慣れた地域の中で、早い段階からフレイル予防に取り組めるよう介護予防教室を開催しています。
介護予防教室では、フレイル予防のための様々なプログラムを市内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筋力アップ、バランス、柔軟性維持の運動
- ・コグニサイズ ・オーラルフレイル予防 ・低栄養予防など

【対象者】

- ・市内在住の65歳以上でフレイルや体力低下等が気になる方
*要介護認定をもっていない方
- ・原則としてお住いの近くの開催場所1か所での参加となります。



【実施一覧】 ※毎月2回開催

場所	開催曜日	時間	問い合わせ先
鵜沼市民センター	火	10時～12時	55-2661 鵜生園
湘南大庭市民センター	木	10時～12時	87-1710 芭蕉苑
藤沢市民センター (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	26-3339 村岡ホーム
湘南台市民センター	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
辻堂市民センター	金	10時～12時	83-2929 ラポール藤沢
六会市民センター	木	10時～12時または 13時30分～15時30分	36-8101 永寿会
村岡市民センター	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。
- ※定員に達している等、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

