

令和8年度藤沢市一般介護予防事業



転倒予防講座

対象者：市内在住 65歳以上の
転倒に不安がある方

持ち物：水分・タオル

全会場 10:00～11:30

参加費
無料



実施内容

- ✓ 転倒予防の為、筋トレ
- ✓ バランス力チェック 評価
- ✓ 転倒危険箇所の啓発
- ✓ 疾患による転倒の危険性説明
- ✓ 運動継続の為のアドバイス
- ✓ フレイルチェック



人生100年時代をサポートします。



後期日程

会場	場所	日程①	曜日	日程②	曜日	申込受付日	曜日
鵜沼市民センター	学習室1	9月1日	火	10月6日	火	7月27日	月
片瀬しおさいセンター	しおさい トレーニング室	9月18日	金	10月2日	金	7月27日	月
藤沢市役所本庁舎	本庁 8-1会議室	8月26日	水	9月30日	水	7月27日	月
湘南台市民センター	第1談話室	10月20日	火	11月24日	火	9月7日	月
善行市民センター	第2談話室	10月8日	木	11月5日	木	9月7日	月
湘南大庭市民センター	第1談話室	10月14日	水	11月18日	水	9月7日	月
藤沢市役所本庁舎	本庁 3-3会議室	1月13日	水	2月3日	水	12月14日	月

参加方法・申込方法



：0466-41-9462

(ニッショウスマイルステーション湘南台)

電話受付時間
9:30～17:00

講師



株式会社ニッショウ

参加希望会場・氏名・生年月日・住所・電話番号・介護保険認定状況・緊急連絡先を受付時にお伺いします。(安全管理のため本講座のみ使用します。)

※転倒予防講座は藤沢市の委託を受けて実施しております。

会場案内

二次元コードより読み取りをお願いします。

鶴沼市民センター



小田急鶴沼駅
徒歩10分

片瀬しおさいセンター



江ノ電
湘南海岸公園駅
徒歩1分

藤沢市役所本庁舎



JR・小田急藤沢駅北口
徒歩5分

湘南台市民センター



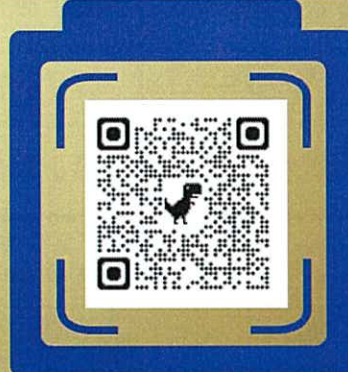
小田急
湘南台駅
東口徒歩5分

善行市民センター



小田急善行駅西口
徒歩5分

湘南大庭市民センター



JR辻堂駅北口からバス湘南台駅行、慶応大学行などで約10分、大庭小学校前下車徒歩1分。

小田急線湘南台駅西口からバス辻堂駅行で約25分、ライフタウン中央下車徒歩2分。

JR藤沢駅北口からバス大庭隧道経由湘南ライフタウン行で約25分、大庭小学校前下車徒歩1分。

皆様にご会える事を楽しみにしております。

お気を付けてお越しください。