

主催 片瀬地区社会福祉協議会
協力 片瀬地域包括支援センター
(いきいきサポートセンター)



～脳と身体いきいき体操教室～

身体のリセットで輝きある人生を！

誰でもできるフレイル予防体操 椅子に座って行います
お気軽にご参加ください（申込不要・参加無料）

講師 片瀬地域包括支援センター（いきいきサポートセンター）
永見 百合子 さん

介護予防運動指導員、神奈川県健康づくり運動指導員（上級）正看護師

毎月第1水曜日 午前10時～11時30分	
2026年 9月2日	片瀬市民センター 2階ホール
10月7日	ボランティアセンター ひだまり片瀬
11月4日	ボランティアセンター ひだまり片瀬
12月2日	片瀬市民センター 2階ホール
2027年 1月6日	ボランティアセンター ひだまり片瀬
2月3日	ボランティアセンター ひだまり片瀬
3月3日	片瀬市民センター 2階ホール

ボランティアセンターひだまり片瀬 片瀬3-16-10香川ビル1階

＊ひだまり片瀬で開催する日は、定員20名（先着順）とさせていただきます。定員に達した場合は、参加をお断りする場合がありますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。



- ・メディカルストレッチ椅子ヨガ
- ・脳活トレ（第2の脳と言われている指先、手と足を動かします）
- ・筋力強化（転倒予防）
- ・懐かしの曲に合わせてスタミナUP（心肺機能強化）などを行います。

【問合せ】

片瀬市民センター地域づくり担当
片瀬地区ボランティアセンター

Tel27-2711（平日9時～17時）
Tel28-3774（月水金10時～15時）