

敬老の日のつどい

9月15日(月・祝)

対象：藤沢市在住60歳以上の方

多目的ホール&1階ロビー

9:30~12:30 健康・体力測定会

体力測定・ベジチェック・血管年齢測定・
管理栄養士、看護師の専門相談 他

大 広 間

11:00~12:30 カラオケ 20人

※ 申込み締切 10:50

13:50~14:50

小桜 舞子 歌謡ショー

※ 事前申込みはございません。直接お越しください。



【地下浴室】 9/15(月)は、お風呂を無料でご利用頂けます。

※ 対象：市内在住60歳以上の方

駐車場に限りがありますので、ご来館の際は公共交通機関をご利用下さい。

※イベントは急遽中止になる場合があります。

翌日、9月16日(火)は休館日となります。ご注意下さい。

裏面もご覧ください

【問い合わせ】

いきいきシニアセンターこぶし荘

(藤沢市老人福祉センター)

〒252-0807 藤沢市下土棚800-1

TEL 45-3121 FAX45-3126 (月曜日休館)

藤沢市地域福祉活動計画を知っていますか
地域福祉活動計画を多くの皆さまに知っていただきたく、
わかりやすい動画や冊子を作成しました。
藤沢市社会福祉協議会のホームページから視聴、
ダウンロードすることができます。





健康・体力測定会

9時30分～12時30分

対象 藤沢市在住の60歳以上の方
お申し込みは不要です

無料

～体力や身体の変化を把握して、
健康な日常生活・体力づくりに活かしましょう～



場所:こぶし荘 多目的ホール

健康測定 3項目

血管年齢

血管の柔らかさを
年齢にして表示します

最終糖化物質 (※AGESセンサ測定)

生活習慣病の原因とも
されるAGES蓄積度
を測定します

※AGESとは?
食事などで過剰に摂取した糖とヒ
トのカラダを主に構成しているタ
ンパク質が結びつくことで体内に
生成される老化物質

ベジチェック

身体にどれくらいの
野菜が摂れているかを
チェックします

運動測定 2項目

運動機能測定

脚の筋力をパワー・
スピードバランスで測
定し評価

全身反応測定

全身を動かす反応の速さ
を測定し転倒のリスク回
避に繋がります

管理栄養士と 看護師の 専門相談

場所:こぶし荘 1階ロビー



身長・体重

姿勢測定

体組成計

血圧計

握力

※測定項目は変更される場合があります。

