

村岡いきいきサポートセンター

いきいき元気お役立ち講座
2020

	内容	日程	会場
第1回	健康寿命をのばすために今できること ①からだを動かそう！	7/16 (木)	村岡テラス
		8/26 (水)	きらり
第2回	健康寿命を延ばすために今できること ②筋力をつける 食事をとろう！	9/17 (木)	村岡テラス
		10/28 (水)	きらり
第3回	健康寿命をのばすために今できること ③お口を健康に保とう！	11/19 (木)	村岡テラス
		12/23 (水)	きらり
第4回	いつか必要になった時に備える ①今知りたい！ 高齢者の住宅	1/21 (木)	村岡テラス
		2/24 (水)	きらり
第5回	いつか必要になった時に備える ②介護保険の使い方	3/18 (木)	村岡テラス
		3/24 (水)	きらり

***全シリーズにて体操を行います。第1回と第5回に体力測定を実施。
半年後の自分の身体の変化を楽しみましょう！**

時間は、全日 13:30~15:00 です

※新型コロナウイルス感染症予防には十分配慮して実施いたします。
感染症予防のため検温、手指消毒、マスクの着用をお願いしています。（裏面参照）

当日参加もお待ちしております！お気軽にご参加ください！

問い合わせ・申込先 : 村岡いきいきサポートセンター

0466-24-4100

新型コロナウイルス感染症予防のために

- ・体調の悪い方、家族に発熱（37.5℃以上）している方がいる場合はご遠慮ください。
- ・マスクの着用をお願いします。
- ・会場にアルコール消毒、体温計を設置しております。手指消毒、検温をお願いします。
- ・感染が発生した場合に備えて、連絡先を確認させていただきます。万が一感染が発生した場合は、保健所による調査への協力をお願いします。
- ・会場は、こまめな換気を致します。体温調節がしやすい服装でお越しください。

恐れ入りますが、以上の事項をご了承いただいた上ご参加いただきますようお願い申し上げます。

会場案内



村岡テラス

藤沢市地域の縁側「村岡テラス」

住 所：藤沢市宮前380-1

運営者：社会福祉法人八寿会

村岡宮前ローカルサイト

問合せ：0466-52-6675

きらり

村岡地区 地域ささえあいセンター
「きらり」

住 所：藤沢市渡内4-5-18

渡内クリニックビル1階

運営者：社会福祉法人 喜寿福祉会

問合せ：0466-86-7531

